

Quero
Seu sorriso de
Volta
2

Paulo Almeida



**Ninguém será amado pelo o que chora;
Ninguém será amado pelo o que implora;
Ninguém irá amar quem é digno de pena;
Pois o amor nasce da admiração.**

Por que eu sofro?

Por que você acha que sofre?

Não sei...

Por isso estou perguntando...

Se não sabe os motivos, então você sofre em vão.

E se eu soubesse os motivos?

Ainda assim você sofreria em vão...

Porque nem sempre podemos evitar as agruras da vida, mas podemos escolher não sofrer.

Seu sorriso era tão lindo...

Quero seu sorriso de volta...

Quero o brilho de seus olhos.

Quero a curva delicada de seus lábios em um sorriso.

Seja maroto, envergonhado ou até mesmo cínico ou debochado,

Mas que seja um sorriso.

E eu vou trazer seu sorriso de volta, acredite!

A tristeza é o desperdício da vontade

Não sei qual o motivo que te trouxe aqui.

Mas pode ter certeza de que depois que terminar de
ler a última linha deste livro,
você nunca mais será a mesma.

Por isso, marque no seu calendário a data de
hoje...

Todo sofrimento é inútil

O dever e o bem querer

De tudo que aquilo que vivemos, de tudo que mais desejamos na vida, quantas vezes não percebemos que o que mais nos incomoda são as coisas que achamos que devemos fazer?

Só que não estamos agindo de acordo com as leis do Universo quando nos obrigamos a fazer algo. E sabe por quê? Oras, porque a obrigação por si própria já é uma imposição.

Repita a seguinte frase: “Tenho que ser boa para as pessoas”.

Agora, sinta no seu peito o efeito que esta simples frase causa. Perceba a obrigação, aquela coisa meio forçada, falsa, de achar que tem que fazer algo não por você, mas porque acha que deve fazer.

E desde o principio foi sempre assim:

Fazer muito mais por obrigação do que por satisfação.

Só que você não **TEM QUE** ser uma boa filha! Você não **TEM QUE** ser uma boa mãe, e nem uma esposa exemplar. Enfim, você não **TEM** a obrigação de ser um bom exemplo se isso não é o que realmente deseja. Porque por mais que você acredite que tenha que fazer algo, por mais que ache que essa é a sua obrigação, se não houver prazer, acredite, então todo esforço não valerá nada.

Pode até valer para os outros, pode até servir para alimentar o seu desejo de ser agradável, de parecer uma boa alma, mas no final todo esforço não passará de perda de tempo.

E sabe por quê?

Por que você se obriga a algo!!!

E quem se obriga sempre faz contra a vontade, faz forçado, sem sentir nenhum prazer verdadeiro. E por mais nobres que sejam suas intenções, elas não são verdadeiras.

Ou vai querer me enganar que você nunca se arrependeu amargamente por ter feito algo que achava que iria agradar aos outros, mas que no final só lhe deu tristeza ou prejuízo? Ora, se fosse apenas um prejuízo material até que dava para recuperar, mas o prejuízo emocional é algo que fica lá dentro, preso, bem grudadinho no fundo da alma, criando um monstro chamado

FRUSTRAÇÃO!

E é por isso que o mundo está repleto de almas frustradas, muito mais por não corresponderem às expectativas dos outros, do que por tudo aquilo que um dia sonharam e não foram capazes de conseguir.

“Mas eu me sinto pressionada por meus pais, por meu marido, pela sociedade, pelo padre, pelo pastor...”

Oras, mas isso só acontece porque é VOCÊ quem permite minha filha!!!! Sei lá, tente assumir as rédeas de sua vida para ver como em pouco tempo as coisas se resolvem.

A liberdade não se ganha, se conquista.

E as conquistas OCORREM por meio, de atitudes simples, mas corajosas, como jamais permitir que alguém - seja pai, mãe ou marido- escolha a profissão que você deve seguir.

Afinal, se você sabe que não nasceu para ser médica, pra quê vai se enterrar nos livros, gastar anos e anos de sua vida fazendo algo que não gosta? Só para deixar o papai feliz, é isso?

Mas, e você?

Será que não importa o que você sente ou quanto sofrimento esta escolha poderá te causar?

E não tem destas de achar que um dia aprenderá a gostar de medicina, porque quem se sujeita jamais terá prazer naquilo que faz, apenas aprenderá a viver na acomodação.

E acomodação é submissão.

Então, até quando você vai ficar presa a este pensamento de que criança não tem querer?

Oras, você não é mais uma criança, caramba!

Você cresceu!

Por isso, meu bem, por mais que saiba que o mundo irá cair sobre sua cabeça, não tenha medo de falar para o velho que seu sonho é ser PM, só para subir o morro atirando para todos os lados e dar geral em vagabundo!

Tudo bem, não é o que todo pai sonhou para uma filha, mas a vida é sua, coloque isso em sua cabeça.

“Mas isso vai deixá-lo infeliz!!!”

Que fique!!!

Se esta for a sua escolha, que morra de infelicidade!

Mas não mude seus sonhos por ninguém.

Olha, nem mesmo diante das piores chantagens emocionais você dever mudar. Nem se ele jogar na sua cara que “jamais esperava isso de você”, você deve mudar! Nem se ele disser que “está muito decepcionado” você deve mudar! Enfim, nem mesmo com todas as condenações do mundo, você deve fazer o que não quer. E se for preciso, recuse, brigue e bata o pé até o fim, porque só você tem o direito de decidir sobre o que é bom ou ruim para sua vida, ninguém mais!

Aprenda uma coisa muito importante e guarde para todo o sempre em sua mente:

Ninguém vai chorar suas lágrimas, rir seu riso.

Ninguém vai pagar o preço da sua fraqueza.

**É MELHOR QUE O MUNDO
DERRAME RIOS DE LÁGRIMAS
POR CAUSA DE SUA FELICIDADE
DO QUE CHORAR PARA FAZER
ALGUÉM FELIZ.**

A melhor vingança contra quem aposta no seu fracasso é o seu
sucesso.

**Você não tem nenhuma responsabilidade
pelos sonhos de ninguém.**

**Mas é totalmente responsável pela
infelicidade que cativa!**

Liberdade se conquista!

E nem sempre as conquistas ocorrem sem machucar alguém, sem desapontar os outros, até mesmo pessoas que amamos. Sem contar que muitas vezes são as pessoas que mais parecem nos amar que mais nos prejudicam.

E muitas vezes nem é por maldade - já elas que nos amam – mas por que acreditam que devem nos proteger e fazer o melhor por nós, evitando assim, com tamanha superproteção, nossa evolução.

Mas é claro que também existe o outro lado, porque quantas vezes queremos tanto ser alvo da admiração dos outros, não porque nos forçam ou exigem determinado comportamento, mas por pura vaidade?

E um caso bem típico é daquela filha que admira tanto a mãe, que acha que para merecer seu respeito é preciso que seja tão boa quanto ela.

Então, como tudo na vida as coisas dependem muito mais de talento do que de vontade, diante de sua incapacidade de atingir o mesmo sucesso da mãe, esta filha acaba se afundando na depressão, alimentando a ideia de que não é aceita, quando na verdade ninguém jamais esperou isso dela.

Só que tudo não passa de vaidade, de achar que **tem que** conquistar algo, muito mais para atrair as atenções do que pela própria satisfação.

E basta perceber a imensa quantidade de profissionais que parecem estar no lugar errado para entendermos porque existe tanta mediocridade.

VOCÊ PODE MUDAR DE IDEIA QUANTAS VEZES QUISER, POIS SUA MENTE AINDA É UM CAMPO FÉRTIL.

**SE EXISTE OBRIGAÇÃO NÃO
EXISTE A VERDADEIRA
VONTADE.**

**E POR MAIOR QUE SEJA A
VONTADE DE FAZER ALGO,
SE NÃO EXISTIR PRAZER
NÃO HAVERÁ SUCESSO.**

Só que você não **TEM QUE** ser o que não quer!

Nem mesmo como uma forma de pagar pelos sofrimentos que sua mãe teve no parto você tem que fazer algo que vá contra sua vontade, porque esta crença de que devemos nos sacrificar por quem amamos é balela, papo de gente dominadora!

Aliás, até mesmo a crença de que não há nada pior do que a ingratidão não passa de papo furado - principalmente quando te acusam de não retribuir um bem que te fizeram.

Oras, se foi um ato de caridade e foi feito de coração, por que você teria que pagar? Só porque acha que seria o mais correto, é isso? Mas de que adianta retribuir se não será na mesma moeda? Sim, se o seu ato será movido muito mais porque você acha que **TEM QUE** pagar pelo que recebeu, então, convenhamos, onde entra o coração nesta história?

Afinal, se o ditado diz que “o bem com o bem se paga”, você não estará retribuindo na mesma moeda, apenas pagando por algo, muito mais para se livrar do peso das cobranças.

Mas como é bom quando a gente pode dizer:

“Não te devo mais nada! Acabou!”.

Bem, quando existe um meio de pagar é até um alívio, porque assim você se livra logo do “encosto” e das suas cobranças. Mas e quando não há como pagar, como um amor que recebeu, por exemplo?

Pausa para uma reflexão:

Como é que se paga por um amor!?

**BONDADE TEM MUITO MAIS A
VER COM SENTIMENTOS DO
QUE COM ATITUDES.**

**E ninguém consegue ser bom
se não vier do coração.**

Então, se alguém vier cobrar o amor que um dia lhe deu, em vez de perder tempo se martirizando por ser chamada de ingrata por quem um dia fez das tripas coração por você, que tal quebrar um pouco as regras?

Olha, eu posso até apostar que você vai adorar quebrar um pouco as regras.

Por exemplo, em vez de se martirizar por não ser capaz de pagar por um sacrifício (que você nunca pediu) e ficar a vida toda se condenando e aturando cobranças de quem vive te jogando na cara tudo que fez por você, basta perguntar na maior classe, sem alterar o tom de voz:

“Mas você não fez porque quis?”.

E eu te garanto por experiência própria que basta isso para deixar o outro sem reação. E não é de estranhar, porque é o tipo de pergunta que vai direto ao assunto, sem deixar margens para argumentações, porque mesmo se ele disser que fez para te ajudar, ou porque te amava, ou porque você pediu, no final a resposta sempre será a mesma.

“Fez porque quis!”

Então, quando alguém vier cobrar por algo que lhe fez, o que é que você irá responder? Fez porque quis! E se essa pessoa falar que só fez um monte de coisa por você, você responder:

“Você não fez por mim, fez por você!”

FEZ PORQUE QUIS!!!

Sim, eu não disse que você ia adorar?

Tudo bem que ficou meio chocada, mas no final você acabou gostando da resposta. E sabe por que gostou? Porque é verdade!! Afinal, independente do amor que um dia ele lhe deu, se foi com sacrifício ou não, tudo o que ele fez não foi por sua escolha, por sua vontade? Então, que papo é esse de “eu fiz por sua causa”?

E mesmo que você tivesse pedido o mundo, caberia a ele aceitar ou não.

Parece frio demais?

Acha que estou sendo direto demais?

Mas é exatamente essa a minha a intenção!

E não se trata de você ser grossa ou ingrata, mas de colocar um ponto final nesta tentativa dele fazer com que você se sinta devedora pelo resto de sua vida.

Mas amor não é favor, não é algo que temos que agradecer por receber. Amor não é benefício!

Sim, porque tem gente que acha que um bem recebido hoje vale para todo o sempre.

Claro que você vai perder muitos “amigos”, e até mesmo irá fazer com que alguns parentes queiram colocar seu nome na boca do sapo. Mas é bom ir se acostumando, porque quando damos início à libertação, quando passamos a não dar mais tanto valor ao “TEM QUE”, parece que um furacão passa com toda força por nossas vidas, levando junto tudo aquilo que não precisamos mais.

E olha, quando isso começar a acontecer, quando aprender a não valorizar mais algumas ideias atrasadas, sua visão do mundo irá mudar completamente.

E é bom estar bem preparada para encarar as decepções, como descobrir que muitas vezes o que mais tentamos prender é exatamente do que mais precisamos nos livrar.

Só que não será tão fácil assim, porque muitos daqueles que se aproveitaram de suas fraquezas irão fazer de tudo para que você continue vivendo sob suas influências. É mais ou menos como aquela clássica história da mãe que acha que só porque se matou para criar os filhos, tem o sacro direito de exigir todos os tipos de compensações, estejam ou não ao alcance deles.

Claro que ela é sua mãe, aquela que sofreu as dores do parto para colocar a filha “íngata” no mundo, mas por acaso este seria o comportamento de quem realmente te ama?

Tudo bem, você pode pensar um pouco que eu espero...

Fala a verdade, por maiores que tenham sido seus sacrifícios, não parece que no fundo o que sua mãe espera é mantê-la presa a uma dívida que você não pediu? Sim, e principalmente quando ela faz aquele drama e bate no peito, é porque tem total certeza de que irá conseguir o que quiser, porque sabe que você acha que TEM QUE pagar pelo o que ela sofreu.

Então, é ou não é triste ouvir a velha história de que ela tinha que trabalhar em dois empregos para colocar comida em casa? E o que ela gastou com roupas e escola, então? Uma fortuna!

Caramba, mas isso faz com que qualquer um se sinta mal, não é mesmo?

E da mesma maneira você irá encontrar homens que farão de tudo para que acredite que deve fazer de tudo por eles, como se o amor tivesse que ser pago!!

Sim, muitas vezes irá se defrontar com situações onde até mesmo você ficará em dúvidas se fez ou não o suficiente para provar seu amor, porque infelizmente é assim que muitas pessoas ainda pensam.

Por exemplo, se o “amor de sua vida” resolvesse pedir uma grana emprestada para pagar umas dívidas, como acha que ele gostaria que você, a mulher que vive dizendo que o ama, reagisse?

Provavelmente que emprestasse a grana de bom grado, sem querer saber de maiores detalhes, já que é assim que alguém que ama deve se comportar?

Agora, como será que ele se sentiria se você emprestasse a grana, mas marcasse uma data para o pagamento?

Normal, já que este é um direito seu, e não é por isso que ele acharia que você está sendo mesquinha, maculando o grande amor que sente por ele?

Mas e se você simplesmente não quiser emprestar grana alguma? Sim, e se você disser que ele já tem dívidas demais, que não tem como honrar seus compromissos, por isso não vai levar nenhum centavo emprestado, será que ainda assim ele aceitaria e continuaria acreditando que você o ama?

Claro, que não!

Oras, ele se sentiria humilhado, desprezado e ultrajado até os ossos, porque acha que se você realmente o amasse, no mínimo deveria confiar cegamente. Não só confiar, como assumir todos os riscos de levar um calote, porque para ele e boa parte da população mundial, amar é se sacrificar.

Aliás, para muita gente amar é sofrer.

E neste tipo de situação você vai se sentir como que estivesse em uma sinuca de bico, porque se você entrar na conversa dele e acabar emprestando a grana (mesmo sabendo que as chances de receber serão mínimas) o que receberá em troca possivelmente será nada além de um homem cada vez mais mimado.

Por outro lado, não emprestando nenhuma grana, você pode receber em troca um homem rancoroso, esperando apenas surgir uma chance para fazê-la pagar pelo “mal” que lhe fez.

Percebeu como algumas pessoas gostam de usar o amor que você sente por elas para levar vantagens?

Pois fique sabendo que essa coisa que muitos chamam de “prova de amor”, nada mais é que um mecanismo de dominação.

Mas, sejamos sinceros:

Você se sentiria péssima por não ajuda-lo, não é mesmo?

Sei lá, mas acho que você até poderia bater os pés e não dar nada de nada, mas que você ia ficar se torturando por um século com as acusações do “homem da sua vida”, isso nem se discute.

E isso é normal, porque ninguém quer ouvir de quem ama que poderia ter feito mais e se recusou.

“Como quer que eu acredite que me ama, se você nem quis me emprestar mil reais?”

Percebeu agora porque muitos irão chamá-la de mulher ruim?

E pode apostar que muitos também vão dizer que não é mais a mesma. Mas veja bem: somente aquelas pessoas que realmente gostam de você dirão com satisfação que você não é a mesma, que mudou para melhor. Porque estes vampiros que sempre se deram bem em cima de suas fraquezas, irão dizer com rancor e desprezo que você mudou para pior!

Mas não perca seu tempo com eles, porque no fundo o que eles se perguntam mesmo é:

“Por que você não se deixa mais montar?”

“Por que você não é mais uma boboca?”

“Por que você não quer mais me agradar?”

É como diz o velho ditado:

**SE O CAVALO SOUBESSE A
FORÇA QUE TEM, JAMAIS SE
DEIXARIA MONTAR**

Ou então, para ser mais direto:

**QUEM MUITO SE ABAIXA ACABA
MOSTRANDO A BUNDA**

Como?

Você ainda está lendo?

E está tão excitada em se tornar uma “mulher ruim”, que mal consegue se controlar, dando pulinhos de alegria na cadeira?

Maravilha!

Então, aproveitando que está tão alegrinha, pode se preparar porque daqui em diante as coisas ficarão muito mais excitantes.

E para começar eu vou te ensinar como nunca mais deixar que as pessoas te montem, usando apenas uma palavra:

“NÃO!”

Sim, porque muitas vezes na sua vida, você achou que o sinônimo de “não” era “sim”. Podia ser péssimo, podia ser a pior escolha para você, mas para evitar atritos ou desapontar algumas pessoas, muitas vezes você se iludiu, achando que desta maneira, dizendo sempre “sim”, poderia evitar o sofrimento.

Só que todas as vezes que dizia “sim” contra a sua vontade, você, secava, morria um pouco.

Será que não está na hora de ressuscitar?

**Muitos inimigos só se revelam
diante de um “não”.**

Aprendendo a dizer Não!

Se aquela sua “melhor amiga” aparecesse em sua casa, no meio da madrugada, carregando um monte de filhos, e pedisse para tomar conta deles, porque precisa ir atrás do marido cachaceiro que sumiu na madrugada, o que você faria?

Aceitaria cuidar de um bando de moleques, que não param um instante no lugar - tudo para não desapontar a amiga folgada - ou simplesmente diria **NÃO?**

Tudo bem, eu sei que você tem um monte de motivos para recusar tamanha prova, mas vai que um dia acabe precisando dela, não é mesmo? Sem contar que você nem pode imaginá-la contando para todo mundo que um dia precisou de sua ajuda e foi traída e abandonada por você.

Ainda mais ela, que sempre foi sua grande amiga e nunca se negou a emprestar uma xícara de açúcar quando você precisava – bem coisa de gente dramática.

Mas, fala verdade, não seria muito melhor dizer não, mandar todo mundo para casa do chapéu, fechar a porta e voltar a dormir sem ter que varar a noite cuidando dos pimpolhos dela?

Então, se esta é a sua vontade, por que não faz?

Oras, a resposta é simples:

Você não faz porque morre de medo do que os outros vão pensar a seu respeito!

Viu como por mais que tentemos, sempre tem a maldita obrigação, o “tenho que ser assim”, “tenho que fazer assim”, tudo em nome da maldita vaidade?

E o mais irônico nisso tudo é que todas as pessoas como você, sempre prestativas e dedicadas em atender os desejos dos outros, sempre acabam arrumando um monte de sanguessugas para explorá-las até a alma.

Ah, sim, porque quem não sabe dizer “**NÃO!**” sempre vem acompanhado com um kit, composto por pelo menos alguns

"amigos" exploradores e um irmão bem folgado, destes que nunca querem saber de trabalhar, mas que sempre te pedem uma grana emprestada, mas que nunca pagam.

E quando o chefe precisa de uma funcionária para trabalhar até altas horas, quem ele procura? A que nunca diz “**NÃO!**”, claro!

Só que toda vez que você evita dizer “**NÃO!**” acaba ficando com um vazio no peito, não é mesmo? Pior é saber agora que esta parte de você que desmorona, nada mais é que o amor próprio virando poeira!

Às vezes não te dá um ódio de ser tão boazinha, tão bobinha e fácil de controlar? Sim? Ótimo! Pois será em cima deste ódio que sente que vamos trabalhar mais tarde para transformá-la.

Então, voltando ao assunto, às vezes não bate uma sensação de que você não passa de uma boba, principalmente quando abre mão do que te faz falta só para resolver os problemas dos outros?

E quantas vezes você teve que se contentar em passar o final de semana em casa, só porque o benzão estava cansado demais, depois de ter jogado aquela partida de futebol com os amigos barrigudos do serviço? Sei lá, mas não teria sido bem melhor largar o "beque de fazenda" largado no sofá da sala e cair na noite com as amigas, ou até mesmo ir naquele aniversário da prima da sua prima, que mora no fim do mundo, tudo para não ter que assistir pela milésima vez o traste deitado no sofá, com o bimbo murcho, escorrendo por baixo do calção, que ele teima em usar sem cueca, roncando sem parar?

E o pior é que por mais que você viva dizendo SIM para tudo e para todos, nunca consegue o reconhecimento de seu esforço. Afinal, quantas vezes você ficou arrasada por ter feito tanto pelo benzão, ter dado o seu melhor, só para receber em troca um monte de críticas?

“O feijão queimou!!... Minha camisa não está bem passada!... Como tem coragem de gastar R\$ 15,00 num vestido, mulher?”

O que é isso, minha filha!? Acabe de uma vez por todas com esta idiotice de ficar fazendo sempre para os outros, dando uma de boazinha, porque você não precisa disso!!!!

**QUANTO MAIS FAZEMOS
PARA AGRADAR OS OUTROS,
MAIS ELES EXIGEM.**

**PODE SER QUE UM DIA
DESCUBRA QUE O MÁXIMO
QUE TEM PARA DAR NÃO
SEJA O MÍNIMO QUE
DESEJAM.**

Muitas vezes só se sacrifica pelos outros quem se julga descartável.

Então vamos lá, abra bem a boca e diga **“NÃO!”**

Peraí, minha filha, eu estou pedindo um **“NÃO!”** de mulher fodona, não essa porcaria de **“NÃO!”**, tímido e retraído!

Então, vamos fazer tudo de novo, só que desta vez com muito mais empenho:

Feche os olhos e tente se lembrar de todas as vezes em você achou que tinha que ser uma mulher boazinha e acabou quebrando a cara. Agora, para dar um toque mais dramático, tente me imaginar do seu lado, com as mãos na cintura, com os olhos esbugalhados de tanta raiva, parecendo um sargento do exército, com cara de poucos amigos, gritando na sua orelha:

"Eu quero ouvir um ‘NÃO!!!!’, mulher!!!"

“Grite um ‘NÃO!’ bem alto, de mulher fodona, senão eu vou te fazer pagar mil abdominais!!!”

Aleluia!!!

Finalmente você conseguiu!

Quem mandou parar, menina!?

Continue repetindo sem parar, **“NÃO!”**, **"NÃO!"** e **“NÃO!”**.

Sinta como é gostoso, sinta como dizer **“NÃO”** tem um quê de rebeldia, de coisa proibida, igualzinho quando você era criança e ficava excitada quando repetia os palavrões em voz baixa para sua mãe não lavar sua boca com sabão.

Sim, é quase um prazer obsceno dizer **“NÃO!”**.

Ainda mais quando provoca uma reação de espanto, do tipo que as pessoas te olham e não conseguem acreditar:

“Ela tá dizendo não pra mim???”

E a partir de hoje você vai dizer “**NÃO!!!**” para todas as cobranças dos outros, e até mesmo para as que VOCÊ se fizer, porque você jamais deve se condenar.

Nunca mais volte a ser sua juíza!!!

Muito pelo contrário, você vai mais é que valorizar o que tem de bom e enterrar os erros do passado, porque se alguém tem que se incomodar com as merdas que fez, este alguém não é você.

Ou por acaso acredita que o mais correto seria ser sua própria carrasca? Oras, você acha mesmo que ficar nesta vida de ficar se maltratando o tempo todo, escutando a juíza interior o tempo todo te buzinando na orelha “*Você pecou! Você vai pro inferno!*”, por acaso vai melhorar algo em sua vida?

Não!!!!

“Fiz está feito e que se dane o resto, porque NÃO vou aceitar que me julguem!”

“Nem mesmo vou me julgar!!!!”

E quando bater aquela vontade de fazer mais pelos outros, reservando as sobras para si, então você vai gritar com todas as forças do seu peito um “**NÃO!**” de fazer tremer o chão que pisa.

E se quiser a maior fatia do bolo, vá lá e pegue, porque nunca mais vai entrar nestas neuras de achar que o melhor já tem dono e este dono não é você.

Grite um milhão de vezes até aprender que a principal pessoa em sua vida é VOCÊ! E que sua maior responsabilidade é VOCÊ, porque somente aqueles que se julgam descartáveis se sacrificam pelos outros!!

E você não é descartável!!!

E pode começar aprendendo que você “**NÃO!**” tem nenhuma responsabilidade pelas expectativas que criaram a seu respeito, pois sua vida ninguém irá viver.

E ninguém irá rir seu riso, derramar suas lágrimas!!

Claro, que muitos irão fazer de tudo para que você se sinta culpada, mas estes tipos de chantagens emocionais baratas nada mais são que meras tentativas de retomar as rédeas de sua vida.

“Nunca esperei isso de você” ou *“estou muito decepcionado”*, nada disso deve ter mais importância se o que você fizer te trazer paz e felicidade.

Desaponte os outros, faça que chorem, mas você tem que sorrir sempre no final. Sim, tudo tem que valer a pena!

Só que todo **“NÃO!”**, na maioria das vezes, precisa de um complemento - principalmente no seu caso, onde as pessoas nunca te levaram muito à sério.

Por exemplo, quando sua filhinha folgada pedir para passar os vestidos, que ela vive jogando em qualquer canto, em vez de ir lá, pegar o ferro e fazer seu papel de mãe boa e devotada, diga para ela se virar.

Claro que é bem capaz dela surtar e dizer que não sabe nem como ligar um ferro, só que neste caso ela estará tentando se impor por meio da agressividade, tentando fazer com que você sinta medo de sua reação, caso continue insistindo em não passar suas roupinhas.

Depois, ao perceber que você está pouco se lixando para seus ataques de menina mimada, ela vai tentar usar da velha chantagem emocional:

“Eu sou sua única filha. Custa passar este vestido pra mim?”

Nem preciso pedir para reparar na cara de coitadinha que só ela sabe fazer, bem diferente da pose de rainha de quando estava tendo um ataque de menina mimada, ou preciso?

E você lá, mantendo a pose de fodona, completamente imune aos efeitos de seus belos olhinhos lacrimejados, porque mulher ruim não volta atrás nem com reza brava: **“NÃO!”**.

Então ela terá outros ataques de criança mimada, com direito a ameaças de que vai acabar virando uma rebelde sem causa, que te odeia, que você é uma droga de mãe, que quer que você morra.

Mas não esquente a cabeça, porque são atitudes bem típicas de quem acabou de descobrir que não pode mais levar vantagens.

Só que você vai deixá-la na saudade porque é neste ponto que entra o complemento do **“NÃO!!!”**, que nada mais é que o delicioso, o maravilhoso tapa na cara, com luva de pelica:

"PROBLEMA SEU!"

Sim, é muito bom ver as caras que as pessoas fazem depois que escutam um *“problema seu”*, *“se vira”* ou até mesmo algo bem direto, *como “e eu com isso?”*

E pode contar no relógio, porque em muitos casos o choque é tão grande, que leva cerca de 30 segundos para a informação chegar ao cérebro de quem tentava te dominar!

“Como assim: “problema seu”?”

“Será que ela está querendo dizer que não vai fazer?”

E pode crer que depois do choque inicial vem sempre o:

“Você vai ter coragem de me negar isso?”

Mas é claro que depois de deixar bem claro que não se deixa mais manipular, você **NÃO** vai ficar ali, perdendo seu precioso tempo com reclamações. Ah, sim, minha filha, nestas horas você tem mais é que deixar que mordam o próprio rabo, porque assim eles aprenderão que você só escuta o que quer.

Ah, eu quase ia me esquecendo:

Na hora que estiver saindo, não se esqueça de cantar aquela música irritante:

“Tô nem aí... Tô nem aí não venha me falar dos seus problemas que eu não quero ouvir ”!

Nossa, mas que mudança!

Como se não bastasse dizer “**NÃO!**”, você ainda tem coragem de ser sarcástica? Então, para evitar qualquer sentimento de culpa, manda ver no “**FODA-SE!**”, porque ela supera!

E nem pense na hipótese de mudar de ideia!

Nem mesmo se ela correr para pedir perdão e tentar te adoçar com uns papos de que te ama, que você é a mãe mais linda do mundo, e que só disse tudo aquilo porque estava com raiva. Endurece o coração e capricha no “**NÃO!**” para ver como em pouco tempo ela aprende a te respeitar!

No mínimo ela vai aprender que você não é tonta.

E se o benzão chegar com aquela conversa mole de que você não pensa no prazer sexual dele, em vez de se sentir a pior das mulheres e resolver fazer aquele sexo chinfrim, que só vai dar prazer a ele, simplesmente diga “**NÃO!**”.

Mas tem que ser um “**NÃO!**” com estilo, sem nenhum pinga de culpa. Sim, minha cara, você tem que dizer um “**NÃO!**” bem desaforado, coisa de mulher folgada, mesmo!

Se quiser, pode até colocar as mãos na cintura e dar uma reboladinha:

“Nãããããããõoooo!”

E não faça nem aquelas coisinhas sem importância - aquelas que as pessoas acham que não custam nada, lembra?

Oras, se não custam nada, por que ela não fazem?

Porque **TINHA** quem fizesse por eles: VOCÊ!

Só que agora tudo mudou.

Por isso, quando chegar tarde em casa, podre de cansada de tanto trabalhar, e encontrá-lo sentado no sofá, com uma droga de sanduíche de mortadela na mão, puto da vida por você não ter chegado em tempo de preparar o jantar, em vez de se sentir a pior das esposas e ir correndo para cozinha e preparar o feijão com talo de couve que ele tanto gosta, pegue as panelas e diga:

“Se vira, meu bem!!! Se não sabe cozinhar, aprende a fazer miojo que é fácil até para um inútil como você!”

“Mas, aí eu vou perder o marido!!!”

Perde nada!

E mesmo que ele vá embora, é melhor perder um jagunço egoísta do que a sua dignidade. Afinal, qualquer mulher que vive dizendo amém para tudo já está domesticada. E quem gosta de mulher assim?

Nem o capeta!

E se aquela sua “melhor-falsa-amiga”, que queria tanto que você cuidasse de seus filhos (lembra?), resolver aparecer para te convidar para ser madrinha de casamento (ela ficou viúva depois que o maridão morreu de cirrose hepática), carregando uma lista enorme de presentes, capaz de torrar todo o seu orçamento, nada de fazer papel de boba e entrar no cheque especial.

O tempo em que engolia tudo acabou!!!!

Não se esqueça de que agora você é uma mulher ruim!

E como uma verdadeira “peste de mulher”, alguém que se ama acima de tudo e está pouco se lixando para o que os outros vão pensar, você vai colocar novamente as mãos na cintura (não esqueça da reboladinha) e dizer bem serena:

“Obrigada, amiga, mas para ser sua madrinha eu teria que ganhar o dobro do que eu ganho”.

Pode apostar que depois desta ela vai ficar tão ofendida, que nunca mais vai aparecer em sua casa - o que já é um grande consolo.

E antes que comece a pensar sobre perder uma amizade por causa daquilo que **VOCÊ** não queria fazer, entenda que um amigo de verdade nunca usa a amizade para esfoliar o outro.

Só os bobos engolem sapos e você não é boba!

E quando estiver dormindo, bem de madrugada, curtindo um soninho bem gostoso, babando e sonhando que está livre, leve e solta, correndo nua com os duendes, gnomos, fadinhas, e aquele seu outro amigo problemático - o famoso *maníaco depressivo da madrugada* - resolver telefonar para dizer que o mundo não presta e que a ex-esposa não quer voltar para ele de jeito nenhum (o que é compreensível, já que ele é um porre de chato), em vez de você passar o resto da madrugada escutando suas lamúrias, fingindo ser compreensiva, diga em alto e bom tom:

"Vai pro inferno, cara! Isso lá são horas de me ligar para reclamar da vida !?"

Oba!!!

Um a menos na sua coleção de amigos chatos!!!

Oras, mas nós sabemos que no fundo este sempre foi o **SEU** desejo. Lógico, porque no fundo você só ficava fingindo ser esta mulher boa e compreensível para não magoá-lo.

Mas, e você!?

Será que vale a pena ficar escutando lamentos de um egoísta, um tremendo de um chato depressivo, envenenando seu fígado por causa de alguém que não pensa duas vezes antes de incomodá-la?

"Mas ele está com problemas, coitado."

Deixa de ser falsa, menina!!!

Eu sei que você fica o tempo todo virando os olhos de tédio, bufando, e contando as horas para o traste desligar o telefone, por isso não venha com este papo de alma bondosa, porque não cola!

Lógico que você vai perder alguns “amigos”, mas nada que valha a pena lamentar. E nem pense em perder o sono quando começarem a dizer que é uma mulher ruim e egoísta, porque isso sempre acontece quando passamos a olhar mais por nós.

Sem contar que todas as pessoas exploradoras, quando não conseguem mais levar vantagens, adoram chamar os outros de egoístas ou de ingratos!

Para muita gente o contrário de boboca é ruim.

E nem ligue para as reclamações de que antes você era uma mulher legal, super gente finíssima, que podiam contar (sugar) para qualquer coisa, porque tudo isso é bem coisa de quem sabe que está perdendo o domínio sobre você.

Então, vamos lá, cante novamente o “Tô nem aí! Tô nem aí!”.

Faça dele um mantra, mas nunca mais diga SIM contra sua vontade.

E assim que você aprender a não fazer mais o que não deseja, é bem capaz que acabe virando uma mulher com tanta personalidade, que bastará um olhar para se fazer entender.

Uau!!!

Logo você, uma “ex-tontona”, que mal sabia abrir a boca para recusar algo, vai aprender a dizer “**NÃO!**” só com um olhar????

Mas você vai ter que pagar um preço, que será matar esta porcaria de mulher boazinha que você construiu em toda sua vida de fingimentos, viu? E mais uma vez é bom lembrar que, ao fazer isso, terá que lidar com alguns maravilhosos desapontamentos:

“Antes a gente podia contar com ela pra tudo!”

Resumindo:

Você era fácil de ser enganada.

Mas não basta dizer “Não!” apenas para as pessoas, porque muitas vezes você é sua maior inimiga. Por isso que você vai dizer “**NÃO!**” para as lembranças negativas, para os rancores, porque tudo aquilo que você planta em sua mente, todas as porcarias que faz questão de guardar em sua cachola, tudo isso só tem um destino: Sua alma.

E tal qual a ferrugem, este monte de lixo vai se espalhando, atrofiando sua alma, apagando sua luz, até transbordar e atingir seu corpo, que sem a proteção da alma, vai definhando e morrendo aos poucos, como se fosse sugado por um buraco negro, que parece abrir-se em seu peito.

Isto é "morrer para dentro", é ser consumida pelo próprio mal que cultivou, igual uma estrela que consome toda sua energia até explodir.

Sabe por que toda pessoa rancorosa costuma ficar retraída?

Porque duas forças antagônicas jamais podem ocupar o mesmo espaço. E quando sua luz interior começa a ser devorada pela escuridão que tudo consome, seu corpo se esvazia, murcha, perde a força vital.

E a única solução nestes casos é **NÃO** dar ouvidos ao mal que existe em seu coração.

**RECUSE O MAL E ELE
NÃO CRIARÁ RAÍZES
NA SUA ALMA!**

Não seja como certas pessoas que resolvem construir uma biblioteca enorme em suas mentes, com todas as sacanagens que se julgam vítimas, separadas por nomes e datas, tudo tão bem organizado, que basta fecharem os olhos para irem até lá, pegar um livro enorme e reviver o mal:

“Mil novecentos e noventa e oito, o maldito do meu ex-marido me chifrou com a vizinha!”

Um dos piores problemas com quem guarda rancores é que eles não percebem o mal que eles alimentam, um dia irá se voltar contra eles. E isso é mais do que lógico, porque não há a menor possibilidade de sentimentos antagônicos ocuparem o mesmo espaço.

Ódio, rancores e o desejo de vingança não combinam com harmonia, felicidade. E como alguém pode ser feliz se está preso a uma “dívida de honra”?

Então, minha cara, a escolha é sua:

O veneno ou a libertação?

Por isso que todas as pessoas rancorosas se sentem mal, , carregada de energias negativas, amargas, tudo porque renovam com tanta intensidade o desejo de vingança, que não sobra muito espaço para o positivo.

Nada do que fizer dará certo se for plantado no mal.

Nem a sua vida, nem os seus planos para o futuro, nem sua saúde conseguirão ficar imunes àquilo que você plantar, porque os rancores são fardos pesados, que consomem sua energia criadora.

Então, livre-se deste fardo, faça a escolha certa.

Vamos lá, diga **“NÃO!”** para este aperto no peito! Abra a sua alma e deixe todo este lixo sair, porque não existe nada melhor do que a paz de espírito. Enterre logo estes defuntos, porque a verdadeira libertação você só irá encontrar no dia em que resolver que nunca mais irá estragar um minuto que seja do seu dia para pensar em quem um dia te fez um mal.

E faça isso com toda convicção, nem que tenha que sair no tapa com sua mente carregada de rancores!! Sim, minha filha, se ela não entender direito que quem manda é você, não economize nos adjetivos:

“Cale a boca, mente de merda!!!!”

E quando você começar a sentir a presença de algo ruim, de centenas, milhares de pensamentos negativos ou angústias, repita várias vezes em pensamento:

Eu **NÃO** quero pensar em **NADA**...

NÃO desejo **NADA**...

NÃO quero saber de **NADA**!

E se mesmo assim não der certo, então imagine um imenso vazio, um imenso nada, e deixe que ele fique cada vez mais escuro e sem vida, pois o que vive ali só serve para machucá-la, por isso deve morrer!

Mas não espere que esta luta seja fácil, pois seu lado racional interpretará esta sua anulação como um defeito e irá contra-atacar.

Sim, porque sua mente foi alimentada com um monte de informações erradas, todas elas plantadas por você. Desta forma, sua mente racional interpretará que ficar parada, sem pensar em nada, pode ser um tremendo perigo para seu bem-estar, algo como uma falha no “sistema operacional”!

Então, ela começará o bombardeio:

“Como pode ficar sem pensar em nada, se aquela safada anda falando mal de você?”

Claro, você se recusa a dar ouvidos e tenta apagar da mente esta informação, mas a sua mente é resistente, por isso, para chamar sua atenção, ela muda o foco para algo mais duro, que com certeza irá atingir o seu orgulho:

“Sabia que você já passou da idade de casar?”

“Acho que com essa idade ninguém mais vai te quer”

Tudo bem, a mente sempre joga sujo quando nota que não estamos mais focados em determinados pensamentos repetitivos que alimentamos, sejam eles positivos ou negativos.

Só que você vai se defender da melhor maneira, dando um “curto-circuito” em sua mente racional.

Sim, já que não é possível lutar limpo contra o que você criou, contra este monte de lixo que você colocou em sua cabeça, o que você irá fazer é desligar o seu lado lógico, dando um boot, igual um computador.

Este tipo de exercício é bem comum entre alguns povos orientais, e sua principal função é:

Combater a realidade com paradoxos!

Dentro deste vazio, desta escuridão profunda que você imaginou, assim que os pensamentos começarem a tomar corpo, quando perceber que as portas de sua mente se abrem para deixar passar todos os lixos que tem acumulado, comece a pensar nos maiores absurdos possíveis, nas maiores loucuras!

Imagine, visualize de forma cristalina que os peixes vivem nas areias dos desertos, que as vacas voam e fazem ninhos nos postes, que os carros precisam de morangos para andar..

Por mais loucos que sejam, insista nestes pensamentos com toda convicção. E não apenas imagine, como repita insistentemente estas afirmações, bombardeando sua mente com elas, forçando-a aceitar todas estas “loucuras”, até que as imagens ganhem formas e movimentos.

Uau!! As vacas voam de cabeça para baixo!!!

Claro, antes de dar um “pau no sistema” você irá sentir uma grande resistência de sua mente racional. E não estranhe se pintar um aperto no peito ou uma angústia incontrolável, seguida por um enjoo repentino, porque estes são sinais claros de que a luta ainda está sendo travada.

“O que é isso, sua louca!? Vacas não voam! “

E dá-lhe mais um aperto no estômago, um mal-estar, uma sensação de sufocamento...

Então, depois de insistir em ocupar sua mente com tantas insanidades, mal deixando lugar sobrando para uma queixa sequer, sua mente se dará por vencida e irá se recolher.

E ela aprenderá a identificar os pensamentos negativos como algo danoso, como um risco, porque todas as vezes que eles surgirem o “sistema” acabará entrando em pane. Então, para se defender, sua mente irá se virar contra eles, exatamente como fazia em relação aos paradoxos, como se fosse o antivírus do seu computador.

Tente fazer esta experiência por alguns dias, usando como “inspiração” uma pessoa que você não gosta, mas que está sempre lá, nos seus pensamentos, e verá que depois de um tempo nem conseguirá mais lembrar de seu nome.

Afirmo por experiência própria...

Só que eu estou sentindo que ainda faltam alguns pequenos detalhes, como fazer uma limpeza mais profunda em sua mente, senão tudo o que está lendo aqui vai virar fumaça assim que voltar ao seu dia-a-dia.

Sei lá, acho que deveria chamar alguém para me ajudar...

Lembra do que eu escrevi no início deste livro, sobre usar a raiva para te ajudar? Pois esta hora chegou.

Só que não se iluda, porque não farei com que sinta raiva dos outros, de pessoas que sempre te fizeram sofrer, nem daqueles que se aproveitaram da sua boa vontade.

Pra quê, se isso só faria com que você ficasse mais presa à eles? Afinal, de que serviria eu pedir tanto para esquecer, apagar da mente os rancores, para logo em seguida alimentá-los?

Mas existe uma pessoa que eu faço questão que você sinta muita, mas muita raiva.

Sinta raiva, muita raiva de você!

Aposto que você deve estar se perguntando sobre o que me leva a pedir que sinta raiva de si, ainda mais quando passou a vida toda escutando que deve se amar, se valorizar, enfim, que deve sempre se colocar para cima, não é mesmo?

“Que diabo de livro de autoajuda é esse que me faz este pedido?”

Oras, mas quem disse que ele é um livro de autoajuda?

Não, este é um livro de tratamento de choque!

E eu vou fazer você se amar por meio da raiva!

Quando está com as estruturas abaladas, quando se sente a pior mulher do mundo e tudo parece ir contra você, por mais que tente se amar, parece que fica impossível ir contra um monte de coisas, destes lixos que acabou entulhando em sua mente, como rancores, raiva, desejo de vingança, enfim, pensamentos negativos que tinha contra os outros, certo?.

Só que muitas vezes você se desvaloriza tanto, que tudo de negativo acaba sendo canalizado contra você. E neste caso, como é mais do que natural, você acaba se transformando em sua juíza, sua pior carrasca.

E de que adiantaria eu pedir para se amar, se não é isto que você deseja? Sim, você pode até achar que DEVERIA se amar, se valorizar e tudo o mais, só que parece que não está dando muito certo, não é mesmo?

Por isso que não adianta nada você ficar na frente do espelho, repetindo sem parar: *"Eu me amo e sou filha de Deus Perfeito"*, porque lá dentro, bem no fundo de sua mente, tem sempre uma voz discordando:

"Que se ama o cacete, minha filha!"

"E Deus nem quer saber de você, sua infeliz!"

Sim, porque eu duvido que você realmente acredite nestas frases feitas, todas decoradas, que fica repetido o tempo todo, sem uma gotinha de fé!

Mas pode apostar que vou fazê-la odiar esta mulher fraca que você tornou! E você irá deplorá-la de tal maneira, que nunca mais se deixará levar por pensamentos derrotistas, pela auto piedade.

Chega de ser digna de pena!!

E para começar vamos dividi-la em duas:

Você e a Magali.

Você é esta sofredora, que gosta de dizer que não tem sorte na vida, que os homens só te usam, e outras babaquices bem de mulherzinha mimada. Mas, a Magali... Bem, ela é a **SUA** essência, seu lado lógico e prático que se ama acima de qualquer coisa.

Só tem um pequeno detalhe:

Ela odeia todas as sacanagens que você faz com sua vida!

Agora, pode se segurar bem na cadeira porque o barato vai ficar mais louco ainda!

Todas as vezes que começar a sentir pena de VOCÊ, dando uma de Maria Mijona e se jogando lá pra baixo, abra as portas de sua alma e deixe a Magali sair para te dar aquele sacode, com toda raiva que ela tem guardada:

"Cala a boca sua frustrada!"

"Já estou de saco cheio com suas lamúrias!"

"Se soubesse como eu te odeio por ser esta bunda mole, pensaria mil vezes antes de se lamentar!"

E pode acreditar que quanto mais você se comportar como uma pobre coitada, como uma digna de pena, mais ela vai chutar, socar, sacudir e gritar na sua orelha.

Sim, a Magali é mais grossa que pele de joelho.

E não confunda, porque a Magali não é uma juíza, mas uma incentivadora, a primeira a mandá-la calar a boca quando começar a se condenar!

“Ai, eu não tenho sorte na vida...”

“Cala a boca senão eu te soco o nariz!!!!”

Então, depois de sair de dentro de sua alma, ela vai querer saber o que você fez com o seu corpinho neste tempo todo de abandono. Ela vai tirar toda a sua roupa e só vai faltar te encher de porradas quando descobrir que anos de prostração e abandono, acabaram deixando seu corpo (que também é dela) um caco.

Nem quero estar na sua pele quando ela der uma bela olhada nesta sua barriga enorme, criada com muita *Coca-Cola*, batata frita e pizza!

Claro que você vai tentar arrumar todos os tipos de desculpas, não é mesmo? Só que não vai adiantar porque ela sabe muito bem que você estará mentindo ao dizer que ficou deste jeito por causa da genética da sua família ou porque seus ossos são largos, desculpas esfarrapadas, bem comuns de gente relapsa.

Não adianta mentir porque ela é o seu outro lado, lembra?

E este seu lado lógico, frio e prático – acredite - pode aceitar tudo menos suas mentiras! Então pode desistir de mentir porque assim você só vai aumentar ainda mais a raiva que ela sente!

E pode ir se acostumando, porque durante um bom tempo você vai viver com esta louca te aporrinhando as ideias, sempre te afrontando e jogando na sua cara tudo aquilo que tentava esconder.

Você não pode mentir pra si mesma!

E não adianta fugir, porque depois que você deixar a Magali sair, nada evitará que ela combata essa mulherzinha covarde e chorona que você se transformou.

Você não era assim!!!

Você não era tão dramática e sofredora, por isso vai ter que renascer! E vai renascer para voltar a ser a gostosona, a decidida, a mulher ambiciosa e dona de um coração enorme, mas que nunca mais voltará a ser vítima de paixões neuróticas.

Sim, eu sei que irá doer, que irá se machucar muito até conseguir se libertar, mas como qualquer renascimento você pode até sofrer e sentir medo de continuar, mas não desista!

Continue, porque esta dor será irrisória diante da felicidade de voltar a se assumir!

Você se lembra daquele filme “O Chamado”, que tinha uma garota que saía do poço? Então, você lembra que por mais que tentassem, as pessoas nunca conseguiam fugir dela?

Pois até que se dê conta de que chegou a hora de parar de se sacanear tanto, este será o seu pesadelo.

Chega de dizer que está gorda! Chega de reclamar que não tem sorte na vida e que os homens só te ferram, porque de agora em diante você vai aprender a viver sem essa mania de dar uma de “coitadinha”, porque a Magali não vai deixar!

Por isso, quando você se sentir derrotada e bater aquela vontade de abrir o bocão para chorar, antes que tenha tempo de derramar a primeira lágrima, ela vai aparecer no pé da sua cama (que medo!!) e sacudi-la por dentro:

"Nem pense em gastar energias com choradeira!"

“Levante a cabeça e mete as caras de novo!”

Sim, minha cara, ela é a fodona, lembra?

Ela, a Magali, é a **SUA ESSÊNCIA**, a receita original do bom Papai do Céu, feita sob medida para você ser feliz. Ela é aquela menina que brincava de bonecas, que corria na rua com os coleguinhas do bairro...

E como você se sentia livre, lembra?

Sim, mas você era livre porque ainda não estava contaminada pelos venenos de sua mente, por isso jamais poderia imaginar que um dia acabaria se transformando nesta mulher que você é hoje: tão cheia de medos, tão vazia de vontade

Ou vai querer me dizer que nos seus sonhos de adolescente era assim que você esperava viver? Duvido!

E fala a verdade. você não era tudo de bom antes de se adular, ferrar de vez com a receita Divina? Lembra como era bom aquele tempo, quando você não precisava chorar tanto, sofrer tanto, nem se esconder tanto do mundo? Que nada, quando pintava um problema, você ia lá, metia as caras e resolvia.

Sim, você chorava.

Podia ser de alegria, raiva ou até mesmo por estar triste, mas a tristeza desaparecia, não ficava guardada até virar rancor.

Por isso, não tenha medo de deixar a Magali sair e tomar o rumo de sua vida, porque no final ela sempre tem razão.

Sim, é claro que ela sempre ganha, não há como lutar contra isso. A diferença é saber de que maneira ela vencerá.

Bem, pode ser uma vitória arrasadora, do tipo que faça com que você cresça em todos os sentidos, que volte a sentir o gosto da felicidade, o tesão pela vida.

Mas também pode acontecer o contrário, com você largada e ferrada na vida, jogada em uma cama, se entupindo de cachaça, lambendo as feridas e se lamentando por ter cometido um monte de burradas por não ter dado ouvidos a ela.

Então ela vai aparecer toda linda e gostosa, bem folgada, mandando beijinhos e destilando seu sarcasmo:

“Eu não disse que você ia se afundar na lama, queridinha?”

Então, para a sua perdição, a Magali vai voltar para dentro de sua alma e nunca mais irá atormentá-la.

Que pena...

Mas eu sei que isso não acontecerá porque você se ama.

E mesmo que ainda não acredite nisso, não lhe resta outra saída a não ser lutar. Sim, é preciso lutar, enfrentar, ter vontade de mudar, porque se você acredita que hoje está ruim e resolver se entregar de vez, pode ser que acabe descobrindo que as coisas podem ficar bem piores.

Claro, tudo que estaciona se estraga.

E mesmo que tenha vivido durante anos, arrumando milhões de defeitos para se jogar lá embaixo, depois deste reencontro com **SUA** essência, tenho certeza de que você voltará a ser aquela mulher dos seus sonhos de adolescência:

A Magali!

E que se dane o mundo, porque quando isso acontecer, você aprenderá que deve se amar acima de qualquer coisa! E que para se amar não basta apenas querer, desejar, mas colocar em prática este amor que sente, porque amar é cuidar, é cativar, é ter bons olhos e almejar sempre o melhor.

Quem se ama jamais se condena ou se deprecia, porque o amor, antes de tudo, é fruto da admiração!

Então, faça de tudo para que se orgulhe de cada ato que fizer, por menor que seja. E muito mais do que isso, para se amar de verdade é preciso entender que você deve fazer tudo que puder por você, distribuindo apenas o que sobrar.

Parece feio, não é?

Mas é a mais pura sabedoria, acredite.

**SÓ DEVEMOS DAR O QUE NÃO
PRECISAMOS MAIS.**

**SE DERMOS O QUE NOS FAZ
FALTA, ESTAREMOS NOS
PREJUDICANDO EM NOME DE
UMA FALSA MORAL CRISTÃ.**

Faça de tudo por você.

Bem, antes que ache que isso é o fim do mundo, seria bom entender que se você não for capaz de fazer por si, jamais terá como fazer pelos outros.

“Mas assim eu vou acabar indo para o inferno!”

Vai nada, bobinha...

A libertação leva ao Paraíso, jamais ao inferno.

Tente se imaginar como uma pequena fonte no deserto, por onde a água brota timidamente, mal dando para matar a sede de um poucos viajantes, que se acotovelam em busca de algumas gotinhas.

Esta é você hoje, com todas as suas privações, mas com um coração enorme.

Agora, tente imaginar esta mesma fonte transbordando água por todos os lados, numa abundância tão grande, que água acaba avançando sob a terra árida, percorrendo um longo caminho, até chegar lá, bem longe, onde acaba se depositando em vários outros poços.

Neste caso, esta fonte é você, que conseguiu tanto da vida, que seu sucesso acabou transbordando de tal maneira, que acabou matando a sede de centenas, milhares de pessoas, muitas delas que nem sabiam da sua existência.

Então, percebeu agora por que quanto mais você faz em seu benefício, mais você tem para oferecer? Pois saiba que quanto mais tiver para oferecer, mais receberá da vida, porque essa é uma das leis principais da abundância.

Agora, um dos maiores pecados que se pode cometer contra si, é dar mais do que pode, mais do que se tem, muitas vezes privando-se daquilo que é essencial em benefício de outros.

É o que chamamos de sacrificar-se...

Uma árvore pode dar todos os seus frutos, mas não pode abrir mão de coisas primordiais, como suas folhas, porque assim ela morrerá.

E se ele morre, vão se os frutos...

**VOCÊ NÃO TEM OBRIGAÇÃO
DE SER RICO.**

**MAS É SUA OBRIGAÇÃO NÃO
PERMANECER NA MISÉRIA.**

Apesar de estar se sentindo bem melhor depois que colocou para fora a Magali, tenho certeza que existe algo que, por mais que tente lutar contra, faz com que se sinta extremamente infeliz.

E acho até que é por causa deste sentimento que você sempre sentiu uma grande dificuldade em dizer “NÃO!” para algumas pessoas.

E olha só que interessante: até mesmo sua vaidade, aquela coisa de ficar fazendo tipo, querendo agradar, achando que tinha que ser uma boa filha, uma boa mãe, enfim, ser aceita, tudo isso tem uma raiz.

Sim, porque deve ter alguma que você sente tanta necessidade para acreditar que certos sacrifícios valem tão a pena, porque – convenhamos - ninguém faz nada sem um motivo.

Há quanto tempo você sonha com um afeto de alguém em especial, hein?

E o que você não faria em troca de um simples sorriso desta pessoa, sei lá, de um elogio que fosse?

A Rejeição.

Sim, eu sei como machuca saber que quem mais amamos nos rejeita. E machuca ainda mais quando fazemos de tudo para sermos aceitos, e mesmo assim nada muda, ficando sempre aquele vazio, aquele pedaço faltando no coração...

Mas, será que já não é hora de abrir mão deste amor, deixar partir?

Sim, minha cara, todo sofrimento é inútil.

Afinal, de que vale tanto esforço, tanta dedicação em ser aceita, se em vez de ter paz de espírito, você se condena a uma missão tão inglória, como fazer com que alguém goste de você?

Se você um dia cometeu algum erro, seja querendo ou não, se machucou alguém ou cometeu alguma injustiça, independente do que tenha dito ou feito, se já pediu desculpas, se abriu seu coração e mostrou o quanto está arrependida, de que adianta continuar pagando por algo, carregando esta maldita culpa, se sabe muito bem que o outro não está disposto a perdoá-la?

Então, tenho ou não razão quando afirmo que todo sofrimento é inútil?

Liberte-se!

Oras, pra quê desejar tanto a aceitação de alguém que faz da rejeição um meio de puni-la? Qual é a lógica deste seu esforço, me responda? Sim, que benefícios são estes que compensam tantas porradas e desprezo que recebe em troca?

Claro, eu sei como é difícil este tipo de situação, ainda mais porque ninguém deixa de sofrer por causa da rejeição da noite para o dia. Só que é preciso lutar contra a dor. E para lutar é preciso ter o bom-senso para perceber que não existe glória em se maltratar tanto, ainda mais por causa de um reconhecimento que você sabe que não receberá!

Não importa que seu pai, sua mãe, marido, namorado ou filho não te aceitem, porque você jamais deve implorar por amor. Eu sei que isso parece radical demais, mas você precisa entender que nunca, jamais deve tentar convencer alguém de que vale a pena te amar!

Você não precisa disso!

Você não precisa desse amor, acredite. Aliás, se você acha que precisa convencer alguém de que merece ser amada, ou essa pessoa não merece seu amor, ou você não merece ser amada.

O amor não se ganha com lágrimas.

Então, guarde suas lágrimas...

Se por mais que elas caiam, ainda assim não são capazes de comover os corações, guarde suas lágrimas...

**A REJEIÇÃO SÓ PODERÁ
MACHUCÁ-LA SE VOCÊ
ACREDITAR QUE NÃO É DIGNA
DE APROVAÇÃO.**

NINGUÉM É OBRIGADO A TE AMAR.

Se mesmo assim você ainda continua achando que estou sendo frio e insensível demais, que tal parar um pouco para analisar os motivos nefastos de quem te renega.

Olha, isso fará toda diferença.

Mas, vamos lá:

Quais são os motivos que te deixam tão triste por se sentir rejeitada? E por acaso essa pessoa que te rejeita é algum exemplo de moral, bondade ou inteligência? Creio que não. E sabe por quê?

Porque todo aquele que rejeita e humilha quem o ama, na verdade o que está querendo é puni-lo por não se deixar dominar e corromper.

Lembra do que tratamos no início do livro, sobre fazer o que esperam de nós? Então, talvez o seu grande defeito seja o de se sentir culpada por não ser capaz de atender às expectativas dos outros, principalmente daqueles a quem ama, por isso sofre.

E é exatamente por saber que você sofre, que estas mesmas pessoas usam a rejeição como uma maneira de conseguir o que querem de você, pois sabem do seu medo de não ser aceita.

Parece cruel demais? Mas é o que acontece.

Por exemplo: se você mimou bastante seus filhos e hoje eles não passam de uns vampiros emocionais, provavelmente você deve se sentir péssima quando não faz o que eles querem. Então bate aquele aperto no peito, aquela angústia, um sentimento de culpa tão grande, que faz com que você se sinta a pior das mães.

Então, percebeu como até aqui nós tratamos sobre a mesma coisa? Que a dificuldade em dizer “NÃO”, que a necessidade de fazer o que esperam de nós e até o sofrimento por não sermos amados, tudo tem como raiz a rejeição?

Percebeu como a dor da rejeição só pode ser alimentada pelo nosso sentimento de culpa?

Culpa e aceitação, não há como conciliar o inconciliável.

Mas o que eles fazem com este seu sentimento de culpa?

Oras, eles se aproveitam dele, claro!

Não apenas eles, as pessoas que você faz tanta questão de amá-la, mas qualquer um que identifique esta sua fraqueza. Sim, porque quem se sente rejeitado - seja em busca de um afago ou pela necessidade de ser notado -, muitas vezes acaba se tornando escravo das vontades do outros.

O sentimento de culpa aprisiona o seu coração.

Por isso que existem filhos que tiram o que podem dos pais, maridos que maltratam e humilham suas mulheres, porque sabem que quanto mais renegarem, mais receberão.

Mas isso acabou!!!

A partir de hoje você nunca mais irá mendigar amor, nem atenção, nem carinho e, principalmente, nunca mais irá implorar pelo perdão de quem quer que seja, porque ninguém merece pagar por um erro pelo resto da vida!!!

Acabou!!!

Para tudo existe um limite.

**Limite para sofrer, limite para
castigar...**

**E limite para não se deixar mais
castigar.**

Faça o bem somente para quem te faz o bem ou para aqueles que nunca te machucaram, jamais àqueles que só dão o mal em troca.

E isso não tem nada de mesquinho, muito menos é coisa de gente interesseira, porque se você continuar a beneficiar alguém, ou até mesmo insistir em ficar ao lado de uma pessoa que só te maltrata, antes de estar agindo como uma boa cristã, você estará recompensando o mal que recebe.

Por isso, quando aquela sua amiga vampira (aquela que queria deixar o filhos para você, que depois te convidou para ser madrinha de casamento, lembra?) começar a chorar as pitangas, tentando fazê-la se sentir culpada por algo que aconteceu nos tempos em que os Menudos ainda faziam sucesso - como ter quebrado a cabeça da boneca Barbie dela, por exemplo -, em vez de você entrar em depressão e se achar a pior mulher do mundo, responda:

“Fiz e está feito! E se você não consegue esquecer, então vai baixar em outro centro!!”

E tem que ser assim, sempre, acredite!

Fez está feito! E nada do que possa fazer será capaz de apagar o passado, porque um erro pode até ser corrigido, mas jamais deve ser perpetuado como uma enorme cruz a se carregar.

Então, se você já se cansou de tanto pedir desculpas e mesmo assim ela não consegue esquecer, então manda a infeliz pro inferno de uma vez!!

Quanto mais você aceitar as culpas, mais estas pessoas irão descarregar em suas costas o desejo de torturá-la, porque todo justiceiro no fundo é um sádico!!

Seja aquele pai que nunca aceitou seu casamento, por isso jamais colocou os pés na sua casa; seja a sogra chantagista emocional que nem olha para sua cara, todos, exatamente todos, fazem da rejeição uma forma de puni-la por não ter feito as coisas do jeito que ELES queriam.

Sim, tudo não passa de um jogo de poder.

E nem adianta tentar se aproximar deste pessoal rancoroso, cheio de maldade, porque eles vão deitar e rolar em cima do seu esqueleto. Se perceberem que o veneno que espalharam em sua vida surtiu efeito, que você sente tanta falta de um afeto, de uma palavra amiga, mais ainda eles irão pisar e maltratar, porque esta é a natureza dos arrogantes.

Ou vai me dizer que não se lembra das vezes em que tentou uma reaproximação, mas acabou sendo recebida com um nariz empinado e a porta na cara?

Você pode até estar se sentindo ultrajada diante de tudo que está lendo, e isso é mais que natural. Afinal, como não implorar a aceitação, se você, como tantos outros, também foi criada para acreditar que nossos pais são sagrados? Mas você já parou para pensar que o amor, seja de onde for (pais, filhos, marido e amigos), não depende de obrigação?

Você não é obrigada a amar ninguém.

Não existe essa coisa de **TER QUE** amar, porque o amor, antes de tudo, é resultado daquilo que recebemos. E se você nunca recebeu amor, por que sentir-se culpada? Oras, não amar alguém não é pecado, sabia?

E nem ao menos é crime, porque amor nada mais é do que um sentimento. Por isso que não existe fórmula para amar ou ser amado, porque o amor não aceita imposição.

**POR MAIS QUE TENTE, POR
MAIS QUE VOCÊ SE ESFORCE,
JAMAIS SERÁ CAPAZ DE SE
OBRIGAR A AMAR QUEM
QUER QUE SEJA!**

E o mesmo vale para os outros.

Tente apenas assumir que você não precisa deste amor e de nenhum tipo de aceitação, que acabará descobrindo que boa parte desta dor que sente diante da rejeição vai desaparecer.

Ou pelo menos a dor não será tão forte.

E sabe por quê? Porque quando não damos mais valor a alguém, esta pessoa morre em nossos corações, e nada mais do que ela possa pensar a nosso respeito poderá nos machucar. Por outro lado, quanto mais valorizamos, quanto mais nos apegamos, maiores serão os efeitos de seus julgamentos em nossa vida.

Por exemplo, por mais que seja mentira, um simples “você é *feia*”, quando dito por quem você ama, provavelmente fará com que se sinta a mais horrível das mulheres. Tudo bem, você pode ser linda e maravilhosa, mas ainda assim irá se sentir péssima, e tudo por causa de algo que foi dito na intenção de magoá-la.

Olha, não se trata de odiar alguém, mas de ignorar, apagar de sua mente, enfim, afastar o mal de sua vida, porque não existe nenhum benefício em insistir na dor.

Nem mesmo o benefício moral.

Reaja, mulher!!

Endureça esse seu coração e deixe de ser tão compreensiva, porque isso está te matando, será que não percebe? E mesmo que a dor da libertação seja terrível no começo, nada é tão ruim quanto morrer um pouco a cada dia.

E o “amor da sua vida”, hein?

Por acaso ele está naquela fase de chama-la de gorda, burra e outras coisas bem de cafajeste? E quando ele não consegue o que deseja, por acaso ele te evita, diz que não te ama mais e que a maior burrada que fez na vida foi ter se casado com uma mulher como você?

Engraçado, mas já reparou que sempre que um homem quer ofender uma mulher, ele quase sempre costuma dizer “uma mulher como você”?

Mas voltando ao assunto: você ainda acha que precisa ser aceita por uma porcaria desta? Por acaso você acha que precisa escutar vai uma vez que foi o maior erro na vida de alguém?

Sim, claro que dói escutar este tipo de coisas, tanto que você fica arrasada por dentro, mas para tudo que recebemos de ruim na vida existe sempre uma saída.

E esta saída é um chute no meio da bunda murcha do traste!!!

E pode apostar que no dia que tiver coragem para fazer isso, quando der um chute no rabo do sujeito, você vai sentir um alívio, uma coisa tão boa dentro da alma, como se você tivesse acabado de atingir um orgasmo espiritual.

Poucas coisas são tão boas quanto o fim de uma ilusão, que no seu caso era achar que ainda tinha um casamento. Na verdade, se não existe respeito, não há amor. E se não há amor, não existe casamento, mas uma mera convivência sob o mesmo teto.

Resumindo em poucas palavras:

QUEM AMA NÃO HUMILHA.

**O MEDO DE DECEPCIONAR
MUITAS VEZES ESTÁ LIGADO
AO MEDO DE UMA PUNIÇÃO**

**E SE EXISTE MEDO É PORQUE
NÃO HÁ LIBERDADE.**

**E SE NÃO HÁ LIBERDADE É
PORQUE ALGUÉM SE
SUJEITA.**

E este alguém é você.

Percebeu agora que apesar de toda dor e frustração, durante este tempo todo que viveu com medo, só esteve jogando pérolas aos porcos?

E valeu a pena ficar nesta de vida de dar a outra face só para receber grosseiras e desprezo, servindo de saco de pancadas de gente orgulhosa e arrogante?

Não!!!! Nunca vale a pena!

Por isso, repito: Se você já fez sua parte, se já tentou ser “amiguinha de dedinhos” e eles continuam cheios de poses, então que morram secos e envenenados pelos rancores, mas rastejar é algo que você nunca mais fará!

Sem contar que as pessoas também têm o direito de não te aceitarem, sabia? Claro, isso pode ser ruim, pode ser até muito difícil de lidar, mas essas mesmas pessoas que tanto te machucam, têm sim o direito de não irem com a sua fachada, por mais que você se julgue a melhor, a mais bondosa mulher do mundo!!

Ninguém é obrigado a gostar de ninguém, isso é mais do que um fato. E sofrer por não ser amado ou por não ser capaz de amar alguém que, hipoteticamente, deveria ser amado é pura perda de tempo.

**NINGUÉM NO MUNDO É
OBRIGADO A TE AMAR.**

**MAS TENHA A CERTEZA DE QUE
QUANDO FOR AMADA, ESSE
SENTIMENTO VIRÁ DO CORAÇÃO,
JAMAIS DA RAZÃO.**

Eu quero que aprenda uma regra básica para não sofrer tanto por causa da rejeição:

**QUEM TE AMA NÃO TE
MALTRATA...**

**QUEM TE AMA NÃO TE
EXPULSA DE SUA VIDA!**

É simples, é ridiculamente lógico, mas é a mais pura verdade.

Tão simples que chega a doer, não é mesmo?

Mas quantas vezes você pensou assim, de maneira lógica e sem tantos dramas? Creio que poucas vezes, não é? Sabe como é, na hora a gente esquece o racional e se entrega ao emocional, então a gente se revolta, chora, se acaba na dor porque nos sentimos abandonados.

E esta dor só aumenta porque nestes momentos o que menos valorizamos é o lado lógico das coisas.

“Dane-se a razão, porque depois que o amor da minha vida me deixou, eu quero mais é me acabar de chorar!!!!!”

Deus te abençoe por ser uma decepção.

Qual seria sua atitude se alguém falasse:

”Ela nunca vai ser nada na vida”?

Será que o normal seria sofrer e ficar deprimida, porque este tipo de coisa machuca demais a alma?

Bem, nesse caso o que você estaria fazendo não seria nada mais do que dar razão aos que te chamam de fracassada.

Então, que tal se usarmos um pouco mais a inteligência e menos as emoções? Por exemplo, quem te ofende desta forma, não só espera que você se ferre na vida, como ficaria muito feliz com sua ruína, certo?

Então, que tal despontá-los!?

Por acaso existe uma satisfação maior do que decepcionar justamente quem sempre apostou no nosso fracasso? Oras, é claro que não!! Se bobear, o barato pode ser tão bom, que a gente fica em êxtase, só imaginando a cara de sofrimento do infeliz por causa do nosso sucesso.

Por isso, em vez de você ficar aí, deprimida por causa das maldades alheias, tente usar as apostas que eles fazem contra você como seu maior incentivo. Sabe aquela coisa de “eu vou vencer só para poder esfregar na cara deles”, então, é mais ou menos isso que eu quero de você.

E pode crer que muitas vezes a raiva é um ótimo incentivo.

Por exemplo, já vi mulher perder 20 quilos, ficar toda gostosa, arrumar um bom emprego e voltar a estudar, e tudo isso por causa que o marido um dia resolveu fazer uma piadinha de péssimo gosto, dizendo ela estava parecendo uma baleia orca de calcinha.

Ah, bendita seja a raiva que nos transforma.

Pois, além de dar uma bela recauchutada no corpo, a “ex-baleia orca de calcinha” acabou descobrindo que existia vida fora do casamento, principalmente porque muitos homens viam nela qualidades que seu marido ainda se negava a perceber .

Então, como é mais do que natural nessas situações, ela também se deu conta de coisas muito mais reveladoras, como o fato do maridão - que tanto se preocupava em apontar seus defeitos – estar flácido, barrigudo e acabado.

Só para ter uma ideia, hoje, depois que ela pediu o divórcio, ele acabou descobrindo que é o tipo de homem que jamais teria uma chance de sair com ela.

Por isso que eu sempre faço questão de repetir, que quando deixamos de dar tanto valor às pessoas, elas passam a não ter mais tanta importância em nossas vidas, porque passamos a enxergá-las como realmente são.

E muitas vezes essa raiva, essa vontade de decepcionar quem aposta no nosso fracasso é que faz com que possamos perceber coisas bem simples, mas que estavam encobertas pelo sentimento de abandono, como o desejo puro e simples do outro de nos jogar para baixo só para se sentir menos infeliz.

Sabe como é, muitas vezes os outros nos apontam nossos defeitos para não terem que lidar com os seus. Tem gente que nos odeia não porque somos fracassados, mas porque sabem que nunca chegarão aos nossos pés. E assim eles se satisfazem com cada erro que cometemos, pois assim eles se sentem menos infelizes.

E quer maior incentivo do que matar de ódio este pessoal que reza com muito mais fervor quando pede a sua desgraça em vez do próprio sucesso?

“Senhor, fazei com que ela fique mais pobre do que eu...”

“E se eu enriquecer, fazei com que perca tudo e volte à miséria, só para que ela seja mais miserável do que eu!”

**NÃO ME INTERESSA A
ATENÇÃO DAQUELES QUE
NÃO QUERO COMO AMIGOS.**

**POIS MEUS AMIGOS
SÃO MINHA ESCOLHA,
JAMAIS O CONTRÁRIO.**

Por puro despeito!

Muitas vezes, alguém que mal sabe o seu nome, de repente e sem nenhum tipo de explicação ou motivo aparente, começa a persegui-la, como aquela colega do escritório que a recebeu com frieza no seu primeiro dia de trabalho, como se ela quisesse deixar bem claro que você não era bem-vinda.

E que coisa, né? Logo você, que sempre foi tão educada, que sempre respeitou e tratou todos com cortesia, de uma hora para outra descobriu que ela não foi com sua cara porque te achou muito arrogante, metidinha a besta.

Com toda certeza, você acabou de conhecer uma pessoa despeitada...

E pode apostar que esta antipatia é porque ela se sentiu ameaçada por suas qualidades. Sim, ela foi a primeira que notou o quanto você é poderosa, igual no tempo em que as menininha do Jardim de Infância te odiavam, porque achavam que você era tão bela que iria roubar todos os meninos.

Todos os despeitados gostam de tentar diminuir as pessoas apelando para pequenos detalhes.

Por isso, pode ser que em meio a uma reunião de negócios, onde seus chefes a elogiam, ela resolva fazer um comentário (com as melhores intenções, claro) de que você até pode ser uma grande negociadora porque conseguiu fechar em menos de uma semana um contrato milionário, cujas negociações já se arrastavam por meses, mas que você ainda não possui o domínio da língua vietnamita. Claro que muitos na empresa mal sabem onde fica o Vietnam, mas ela jamais poderia deixar de dar uma agulhada para tentar apagar um pouco o seu brilho.

E quando as outras colegas de trabalho notarem o quanto você é bonita e elegante, ela retrucará que seus lábios são grossos demais, que seus seios são muito bicudos, que você tem cara de vadia, e por aí vai...

O despeitado sempre procura aliados entre os mais fracos, pois sabe o quanto eles são fáceis de manipular.

Isto é o que podemos chamar de “bombardear os fracos com informações negativas”, informações estas, que por mais bobas e irrelevantes que possam ser, sempre pesam mais na mente de pessoas influenciáveis.

Não entendeu nada?

Então, eu explico:

São pessoas imaturas, destas que adoram uma fofoca e sempre se deixam levar por intrigas, também conhecidas como “macaquinhas”, que levam mais em conta as informações pela quantidade, jamais pela qualidade.

E elas são “macaquinhas” porque gostam de imitar tudo, principalmente a maldade da líder. Ou vai me dizer que jamais percebeu que todo despeitado costuma arrastar uma legião de seguidores?

Quer dizer que você tem uma vasta experiência profissional, fala cinco línguas fluentemente e ainda por cima tem um QI de um gênio? Ah, mas para ela isso não é nada, porque você pode até se achar a fodona, mas não passa de uma fresca porque não gosta de beber cerveja com as amigas fofoqueiras depois do expediente. Aliás, ela faz questão de contar pra todo mundo que você não gosta de se misturar com gente comum.

Ah, e ela também contou para todo mundo que você tem os dedos dos pés cabeludos (que ela jura que viu), e que ainda por cima acredita em vida após a morte.

Até aqui, na matemática maluca deste povo, podemos dizer que apesar você tem mais defeitos do que qualidades. Sim, porque o que importa falar cinco línguas se os seus dedos são cabeludos? Sem contar que você é tão esnobe que nem quer beber cerveja com elas no happy hour!

E não importa que sejam mentiras ou "defeitos" que não têm nada a ver, porque no fundo o que mais importante é a quantidade de informações negativas que ela pode dar a seu respeito.

Mas ela precisa fazer muito mais para que todos te odeiem, por isso ela faz questão de dizer que você só usa vestidos que deixam muito mais em evidência essa sua bunda perfeita (que ela morre de inveja) só para provocar as mulheres de bunda murcha do escritório.

Portanto, com tantos "defeitos", não é de estranhar que de uma hora para outra, colegas de trabalho que antes até sorriam e te cumprimentavam, agora se afastam:

“Cai fora, sua metidinha de traseiro arrebitado!”

Muitos confundem este tipo de atitude com antipatia gratuita, só que de gratuita ela não tem nada, pois tudo se fundamenta na inveja pura e simples. Sim, ela, essa sua “colega” de trabalho que tanto te odeia, na verdade gostaria mesmo era de ser como você.

Olha, ela queria poder ser tão linda e tão capaz quanto você, que até mataria para ter 1% da sua capacidade.

Mas como ela não tem cacife para tanto, ela prefere tentar destruí-la. E muitas vezes, nessa tentativa de te ferrar, ela fará de tudo para arrastá-la ao mesmo nível de mediocridade.

Por isso que não adianta brigar, nem fazer cara feia ou usar das mesmas armas, porque a principal intenção do despeitado, muito mais do que mostrar que você não é melhor que ele, é se fazer notar, ser o centro das atenções de quem ataca.

Sim, ela precisa que chegue aos seus ouvidos o quanto te acha nojenta e esnobe, e que você só está crescendo dentro da empresa porque deve estar dando pra todo mundo!

Mas elas são pessoas covardes, que sabem como se fingir de mortas como ninguém. Sem contar que muitas ainda possuem uma capacidade incrível para inverter situações. Ou seja, se você for tirar satisfações, muitas vezes movida pelo ódio por ser atacada o tempo todo, ela pode deixar de ser a víbora para virar a pobrezinha, a vítima de sua ira, que nem tem ideia do que você está falando!

Claro, porque ela sempre quis fazê-la, descer do salto, perder a classe e avançar em seu pescoço!

Oras, deixe que ela fale. Afinal, pra quê perder seu precioso tempo lutando contra alguém que não tem um pinga de suas capacidades, se daqui um tempo quem estará gozando dos louros do sucesso será você, enquanto que ela continuará na mesma função - muito mais por causa do sentimento de pena do chefe.

Se todos te acham uma metida de nariz empinado, danem-se!

Lembre-se sempre de canalizar todas as suas energias para vencer e desapontá-los com seu sucesso, porque assim o estrago será bem maior do que toda esta raiva que você gostaria de colocar para fora.

Já imaginou uma destas pobres despeitadas, parada em um ponto de ônibus lotado, suando debaixo de um sol de rachar o coco, e então você passa toda linda e sorridente, dentro do seu carrão importado, com o ar condicionado ligado?

Nossa, é bem capaz de você estragar não apenas o dia, mas o resto da vida da infeliz!

Olha, ela vai estar lá, dentro do asilo de velhos, bem velha e acabada, tentando equilibrar a dentadura na boca, usando fraldas geriátricas e caminhando com a ajuda do andador, e mesmo assim não vai conseguir esquecer este dia:

“Como eu odeio aquela biscate!!”

E nem precisa tanto, porque ela pode sumir e ir morar no fim do mundo, mas ainda permanecerá presa à estes sentimentos negativos, porque ela sempre fará questão de saber sobre como anda a sua vida.

E sempre que fechar os olhos ela será levada até sua “biblioteca particular”, onde você terá um espaço exclusivo em sua homenagem.

Lembra-se do que escrevi sobre escolher os amigos?

Então, escolha seus aliados entre os justos, entre os que não são fracos de caráter. Escolha sempre amigos de verdade, porque são estes que têm algo de bom para acrescentar na sua vida.

E sempre dê preferência àqueles que possuem poder de decisão, que são capazes de ajudá-la no seu crescimento humano e, principalmente, profissional.

E não se trata de “puxar o saco”, mas de conseguir as coisas por merecimento e com seus esforços, porque todo chefe sabe que é fundamental para os negócios recompensar aqueles em que se pode contar e confiar.

Sem contar que por maiores que sejam suas qualidades, se você ficar escondida, afastada dos olhos daqueles que realmente importam, ninguém será capaz de perceber que você existe, por maiores que sejam suas qualidades.

**TANTO NA VIDA QUANTO NA
GUERRA, SÃO OS ALIADOS E
NÃO A FORÇA DOS INIMIGOS
QUE FAZ A DIFERENÇA.**

Por mais belo que seja um pássaro,
se ele não cantar jamais será
notado.

Então, quando as pessoas notarem que você está cercada pelo o que realmente existe de bom na empresa - gente como você, que não perde tempo falando mal da vida alheia, que cresceram e estão crescendo por seus esforços e qualidades -, estas mesmas pessoas que um dia viveram sob a influência desta colega de trabalho que fez de tudo para te derrubar, tentarão mudar de lado.

Sim, pode escrever:

No dia em que perceberem que apesar de tudo você continua linda e sorridente, cagando e andando para o que pensam, enfim, no dia em que perceberem que está feliz da vida por estar cada dia mais próspera, enquanto que elas parecem mais um bando de náufragos se acotovelando em uma barca furada, todas descobrirão que chegou a hora de baixarem a crista, porque logo será você quem decidirá quem deve ou não ir para olho da rua!

E pode passar a régua nas safadas, porque falar que seus dedinhos dos pés são tão peludos que mais parecem aranhas caranguejeiras é motivo para justa causa!!!

E pensar que era por causa de pessoas assim que você perdia seu sono, né? Puts! Lembra das vezes que você desejava ser aceita por elas, muitas vezes sem perceber que para tanto você teria que se rebaixar ao mesmo nível?

Mas a partir de hoje, depois de descobrir que estava sofrendo por tão pouco, você vai dormir um sono bem gostosinho, com um belo sorriso nos lábios, agradecendo aos céus por ser rejeitada...

Ops! Antes de dormir, escreva em sua agenda:

ADORO SER ODIADA POR QUEM DESPREZO.

Já imaginou como seria maravilhoso se existisse um mantra milagroso, tão forte e penetrante, que tocasse bem lá no fundo de sua mente e que fosse capaz de fazer desaparecer boa parte destes seus apegos, medos e inseguranças?

Não um destes mantras longos, que você tivesse que seguir todo um ritual, se concentrando e fazendo jejum e etc. e tal, mas uma frase bem curta e simples, mas com um poder transformador enorme!

Então, pode se segurar na cadeira, porque este mantra existe, minha filha! E pode acreditar que você nunca mais será a mesma depois que aprender a usá-lo todos os dias.

Sim, porque se acha que o poder curador do **“NÃO!”** é uma maravilha, você vai ficar mais leve do que uma pluma depois que aprender a praticar um dos mais poderosos mantras do universo que é o:

“Foda-se!”

Eu disse que este livro é um tratamento de choque...

FODA-SE! – Este mantra tem poder!

“Se eu estou cheio de problemas, reclamar não vai resolver nada”.

Então, FODA-SE!

De todos os mantras que conheço, poucos são tão poderosos.

E apesar dele ser tão curto, seu efeito causa verdadeiras revoluções nas vidas das pessoas, pois o **“FODA-SE!”** tem o poder de libertar.

Tudo bem. pode parecer que estou brincando, que estou usando de sarcasmo para falar sobre coisas tão sérias, mas é neste ponto que o **“FODA-SE!”** tem sua força: na irreverência.

Por isso, nunca diga **“FODA-SE!”** com ódio, despeito ou tristeza - antes de tudo ele deve ser repetido com escárnio, bom humor.

O **“FODA-SE!”** é ótimo para quem vive se controlando, para essas pessoas que querem ser as perfeitinhas, pessoas que vivem de aparências e morrem de medo de arriscar.

Resumindo:

O **“FODA-SE!”** também é um santo remédio para gente covarde, que tem medo até de colocar os pés para fora de casa, gente que nunca toma uma atitude sem pensar um milhão de vezes e acaba por não fazer nada!

Mas como é bom quando estas pobres almas dizem pela primeira vez:

“FODA-SE! Cansei de ter medo de tudo!”

O **“FODA-SE!”** é poderoso porque desdenha de tudo aquilo que imaginamos como certo, como regras fixas, jogando por terra todos os pensamentos que criamos como verdadeiros, mas que servem apenas para nos escravizar.

Por isso, na hora em que bater aquele receio sobre ser ou não uma decepção, tente usar o **“Foda-se!”** para você ver como uma grande parte de suas dúvidas desaparecerão. E é fundamental usá-lo naqueles momentos em que tiver que ser egoísta, cuidar de si, pois o **“Foda-se!”** tem o poder de fazer aflorar nosso instinto mais básico, que é o instinto da autopreservação.

Por exemplo, você pode escolher entre dizer:

“Foda-se! Eu não vou emprestar meu cartão de crédito para a minha cunhada fazer compras.”

Ou então pode ficar no prejuízo:

“Que merda! Eu sabia que ela ia sujar meu nome!”

Resumindo:

O **“FODA-SE!”** vos libertará!

Olha, quando você se acostumar a dizer **“FODA-SE!”** para todas as porcarias que carrega, para todos estes medos, apegos e obsessões, irá sentir-se muito mais leve.

Sim, meu bem, o lixo que carregamos pesa na alma.

Aliás, deve ser por isso que muitas vezes você se sente como se estivesse carregando o mundo nas costas.

E por falar em carregar o mundo nas costas, que tal deixar de querer cuidar tanto das pessoas, hein? Que tal começar entender que cada um é responsável por sua felicidade ou infelicidade?

Tudo bem, você pode até dar uns conselhos para aquela sua amiga problemática, pedindo para que ela deixe de se entupir com cachaça todas as vezes que levar um pé na bunda de mais uma de suas “almas gêmeas”, porque isso é algo que todo mundo faria por um amigo, certo?

Agora, se com todos os seus conselhos ela ainda não quiser te escutar, diga **“FODA-SE!”** e entrega na mão de Deus.

Oras, a sua parte você já fez, então, se ela quer insistir no erro, ela que pague o preço de suas escolhas.

"Mas se ela é minha amiga, não acha que minha seria minha obrigação cuidar mais dela?"

Pronto, já teve outra recaída!

Já está querendo tomar conta da vida dos outros novamente, não percebendo que assim estará apenas voltando ao início do livro, quando ainda se sentia responsável por não se julgar capaz de satisfazer às expectativas que você acreditava que os outros criavam a seu respeito?

Oras, deixe de conversa fiada, mulher!

Ela é a responsável pela vida que escolheu, não você.

E se ela insiste tanto em se afundar, **"FODA-SE!"**.

Claro, porque quando uma pessoa coloca na cabeça que vai se ferrar na vida, nós podemos até tentar ajudá-la dando conselhos e até mesmo brigando, mas a escolha final será sempre dela. E quanto a isso não há muito o que fazer, a não ser esperar que ela quebre a cara e acabe aprendendo com os próprios erros.

E se mesmo assim você ainda acredita que deve insistir, pode ser que momentos antes de afundar, ela resolva te dar um abraço bem apertado - também conhecido como o "abraço do afogado" - e acabar te levando junto, lá para o fundo do poço!

E é isso que você deseja? Não?

Então diga:

"Foda-se! Eu não nasci para ser mártir!!

Nunca se envolva por demais nos problemas dos outros!

Sabe, é mais ou menos como aquela velha história do gato que subiu na árvore, e agora está lá, miando sem parar.

A dona de casa liga desesperada para o Corpo de Bombeiros:

__Olha, tem um gatinho preso na árvore na frente da minha casa e eu preciso que alguém venha resgatá-lo imediatamente.

Claro, o bombeiro entende o desespero da mulher, mas ainda assim tenta acalmá-la.

__Não se preocupe, minha senhora, se ele subiu, com certeza deve saber com descer.

__Como você pode ser tão ruim? O gato está lá, miando sem parar, deve estar morrendo de medo, e você não quer fazer nada?

Tentando ser paciente, o bombeiro respira fundo, conta até três, e responde:

__Minha senhora, o gato vai descer, é só ter paciência que ele desce.

Mesmo assim a resposta do bombeiro parece não convencer a dona de casa, que ameaça resgatar o gato ela mesma.

__Minha senhora, se subir na árvore para resgatar o gato, pode ser que acabe caindo, aí sim nós teremos que ir resgatá-la.

Então, conversa vai, conversa vem, ela acaba ficando tão irritada, que desafia o bombeiro.

__Como pode ter tanta certeza de que ele vai descer? Por acaso você é algum tipo de adivinho?

__Não, minha senhora, é que em trinta anos como bombeiro, eu nunca vi um esqueleto de gato em uma árvore.

A grana está curta e não está sobrando nem um centavo para pagar as contas? E para piorar, o dono do boteco não para de te cobrar, tanto que agora todo mundo na rua já sabe da sua fama de caloteira?

Relaxe, mulher...

Em vez de entrar em parafuso e se estressar, por que não liga o **“FODA-SE!”** no automático e deixa rolar?

Afinal, se o seu nome já foi jogado na lama e todo mundo já sabe que está devendo até as calças, o que você acha que vai conseguir se estressando? Um derrame? Uma bela de uma úlcera?

Sei lá, mas eu acho que seria bem melhor largar mão de tanta preocupação e deixar baixar de uma vez o espírito do Dorival Caymmi, só para dizer com aquele sotaque soteropolitano, bem carregado:

“FODA-SE! Quando tiver grana eu pago, meu rei”

O que é isso, minha filha? Ser caloteira em um país que deve até as calças para o FMI é algo super natural.

E quem é que nunca ficou devendo na praça? Quem é que nunca teve um cheque devolvido, quem nunca teve que economizar o almoço para conseguir pagar o cartão de crédito estourado?

Quem nunca passou por isso que atire a primeira moeda!

Então, minha cara, enquanto não tem grana pra saldar suas contas, manda um **“FODA-SE!”** bem desaforado para este bando de hipócritas que te condenam, porque você só tem que dar satisfações para os seus credores.

Aliás, aproveitando a deixa, anote uma coisa bem legal para dizer para quem se preocupa demais com você:

Gosta de cuidar da vida dos outros?

Então compra um gato que já vem com sete vidas!

Ah, isso sim é um **“FODA-SE!”** com estilo.

O amorzão mal tem aparecido, passa a maior parte do tempo com os amigos na putaria, e quando aparece é só para uma transa rápida (estilo coelhinho), com meia dúzia de beijinhos e milhões de cobranças?

E por acaso você acha que merece viver deste jeito, na base da miséria? Não?

Ótimo, já está começando a ficar “ruim”!

Então, se for este o seu caso, basta caprichar bem na pose (mãos na cintura e reboladinha, lembra?) e no **“FODA-SE!”** na hora do chute na bunda deste **“macho curva-de-rio”**.

O que não pode é você sofrer por causa de quem só te quer para *Fast Fuck!*

Agora, se apesar de tudo que leu até aqui você ainda estiver naquela vidinha de merda de achar que vai morrer se o “homem da sua vida” for embora, então é melhor você procurar um bom tratamento psicológico - quem sabe uma boa benzedeira - porque seu caso já é de internação!

O que você tem que entender é que o **“FODA-SE!”** não combina com apegos e paixões neuróticas, como acreditar que um homem, seja lá quem for, merece ser idolatrado como um “deus grego”.

Como? Você acha difícil esquecê-lo porque para você ele não é um simples mortal, mas o “the best”, enfim, a realização do seu maior sonho de consumo!?

Menina, não provoque minha ira!

Então, já que é assim, tente imaginá-lo agora, sentado em uma privada, com as calças arriadas abaixo dos joelhos, segurando um rolo de papel higiênico, suando sem parar, quase estourando as veias da testa de tanto fazer força.

E agora, por acaso ele ainda continua sendo um deus para você? Não? Ótimo! Mas se depois desta ainda está difícil aceitar que ele é um simples mortal, então repita mil vezes por dia:

“FODA-SE! Ninguém, homem nenhum no mundo é tão bom assim para eu idolatrar”.

“Mas, e se ele for embora, o que eu e faço?”

“FODA-SE!”

Você arruma outro!

“E se eu não arrumar outro igual?”

“FODA-SE!”

Você arruma um bem melhor!

O importante é jamais achar que alguém, por melhor que seja, é bom demais para você, porque isso não é verdade!!!

Você tem mais é que se garantir e se achar a gostosa, o recheio do bombom, nunca o contrário! Claro, porque amor-próprio nunca é demais. Então, deixe de se desvalorizar tanto e faz a fila andar, que em pouco tempo você verá como existem centenas de homens que matariam por este seu corpinho pecaminoso.

HOMEM NÃO É DEUS!

**E NENHUM HOMEM GOSTA DE
MULHER DESLUMBRADA!**

O seu chefe vive te obrigando a fazer hora extra?

“FODA-SE!”.

Manda tudo para o espaço e arruma um emprego melhor, onde não tenha que trabalhar feito uma escrava para um boçal e ainda ganhar uma porcaria de salário!

E quando bater aquele medo de ficar desempregada, basta você dizer:

“FODA-SE Sou capaz de arrumar um emprego bem melhor!”

E se não arrumar?

“FODA-SE! Eu vou vender coxinha na praia, levar cachorros para passear e até girar bolsinha na esquina, mas nunca mais vou me sujeitar à um chefe boçal!”

Está tudo ruim na sua vida, os cachorros vivem te atacando na rua e, como se não bastasse, os malditos pombos ainda cismam em fazer sua cabeça de pinico? E por mais que você tenha feito, por mais que tenha ido em tudo quanto é benzedeira, batido cabeça em centro de macumba, enchido a cara de Sidra Cereser e fumado charutos nos terreiros, parece que as coisas só pioram?

Então, em vez de ficar nestas de chorar, se achando a mais infeliz mulher na face da terra (o que não deixa de ser verdade), por que você não para de valorizar tanto suas limitações e bota para fora um belo e radiante:

“FODA-SE! Não existe este papo de azar. Se está tudo uma merda na minha vida, é porque eu estou fazendo tudo errado”

Então, minha filha, é só deixar baixar novamente o espírito do Dorival Caymmi, se jogar na rede e ficar lá, balançando pra lá e pra cá, num cochilo bem gostoso, deixando a mente bem tranquila, porque logo você vai descobrir uma saída.

E se não descobrir?

“Foda-se! Na vida tudo se ajeita!”

E se por acaso passar pela sua cabeça que isso é algo inadmissível na sua situação, que você tem mais é que se estressar e ficar correndo de um lado para o outro feito uma alucinada, jamais chegando à lugar algum, então solta um:

“FODA-SE!!! Eu só vou pensar em coisas boas, porque se preocupações servissem para alguma coisa boa, eu já estaria milionária!”

Existe um pensamento oriental que diz que nossas mentes são como uma poça de água: limpa e cristalina, na qual saciamos a sede de conhecimento.

Porém, quanto mais insistimos em nos torturar com nossos problemas, mais agitamos a água, fazendo com que fique cada vez mais turva. Só que chegará um momento em que teremos que beber desta fonte, a fonte da sabedoria. Mas como beber, se o que encontraremos será apenas água barrenta?

É preciso ter paciência para saber esperar que toda a lama se assente novamente no fundo, até que a água fique bem cristalina, porque somente assim poderemos saciar a sede. Mas enquanto você estiver se debatendo com seus problemas, estará apenas poluindo sua mente, deixando-a imprópria para lhe dar algo além de sujeira!

Ou então, em vez de esperar a mente se acalmar para que lhe possa mostrar o melhor caminho, você pode continuar se torturando, repetindo o tempo todo que não tem sorte na vida, só esperando Deus te ajudar.

Só é bom estar preparada porque Ele, o papai do céu, pode não querer atender as suas preces:

“Foda-se!” Se quer ser rica, mete as caras!

Calma, não precisa ficar tão chocada.

O que acabou de ler não tem nada de pecado, porque Deus tem um bom humor incrível!

Se a sua mãe vive te aporrinhando, criticando o tempo todo, dizendo que precisa emagrecer e que tem que aprender a conviver com os homens como uma submissa ou vai ficar solteira pelo resto da vida, nada de se entupir com comprimidos para emagrecer e virar uma viciada depressiva, hein?

Você não tem nenhuma obrigação de ser o tipo de mulher que ela idealiza, então:

“FODA-SE! Não vou mudar para agradar ninguém!”

E se ela resolver dar uma de “coitadinha”, reclamando que gostaria tanto de ganhar um netinho, mas que você não serve nem para por filho no mundo, simplesmente responda:

“FODA-SE! Se deseja tanto um netinho, adota um!”

E se o papai ainda continua fazendo chantagem emocional, querendo que siga a carreira dele (lembra do que escrevi sobre ele querer que fosse médica?), em vez de ficar dando uma de *Madalena Arrependida*, sofrendo por não querer decepcionar o papai dominador, use o **“FODA-SE!”**, pois é melhor que ele morra de decepção do que você fazer o que não vai te dar nenhum prazer na vida!

Com toda certeza o **“FODA-SE!”** é uma maravilha.

Em uma única frase você tem o poder libertador do **“NÃO!”**, que é um maravilhoso antídoto contra os vampiros emocionais, e o poder de uma afirmação capaz de derrubar por terra todas aquelas malditas preocupações desnecessárias do dia-a-dia, muitas vezes alimentadas por essa juíza que você carrega dentro de sua alma, que cisma em te condenar.

Então, você colocou meio litro de silicones nos seios e agora não consegue lidar com as cobranças dos homens, que dizem que agora é uma mulher artificial?

“Foda-se!”

Porque se os homens pudessem usar silicone para aumentar o tamanho de seus pintos, ia faltar mercadoria na praça!”

Percebeu que para cada condenação sempre existirá uma boa solução se souber como usar o “**FODA-SE!**” com sabedoria?

Então, minha filha, balance estes peitões lindos se a reposta for sim!

Mas que sorriso lindo, garota...

Isso sim é você: linda toda sorridente e cheia de vida, não aquela pamonha depressiva que começou a ler este livro.

Nossa, nem mal acabou de aprender sobre este mantra, e já está imaginando um monte de situações para colocá-lo em pratica?

Mas não pense que terminamos por aqui, porque ainda tenho outro mantra maravilhoso para te ensinar mais tarde. Só que antes eu preciso de um pouco mais de tempo para preparar seu espírito, senão você pode acabar tendo um treco diante da revelação.

Que tal irmos um pouco mais adiante em sua libertação?

Por acaso já passou por sua cabeça pirar, enlouquecer, fazer tudo que quisesse, nem que fosse por um único dia? Claro que sim. Afinal, quantas vezes não bateu aquela vontade de sumir, mandar tudo para o inferno?

Então, que tal aproveitarmos que agora você está se sentindo muito mais malcriada, um péssimo exemplo de menina ruim, para realizarmos este seu sonho de pirar, nem que fosse por um único dia? Vamos lá, não deixe esta vontade guardada, porque às vezes é preciso enlouquecer para manter a sanidade.

Então viva a alegria de ser louca!

**Às vezes, as melhores descobertas sobre
nós só acontecem nos momentos de
loucura.**

Tire um dia para enlouquecer!

Hoje você vai tirar o dia para ficar louca.

Não apenas desvairada, mas totalmente fora de controle, uma completa louca alucinada. E neste dia, você vai fazer tudo aquilo que sempre quis, mas jamais teve coragem.

Abra bem sua mente e deixe aflorar todas as suas vontades, seus desejos mais íntimos, e bote pra quebrar.

Hoje, você vai ser uma irresponsável.

Sua casa sempre foi um brinco de limpeza, com tudo no lugar e cheirinho de lavanda por todos os cantos? Pois pode bagunçar tudo! Coloque tudo de cabeça para baixo, não se esquecendo de dedicar uma atenção especial àquele piso brilhante e lustroso. Derrame tudo que puder no chão, ande sem sapatos e não deixe de limpar os pés nos tapetes!

Neste dia você não vai fazer absolutamente nada. Você vai ser uma louca, uma vagabunda bem preguiçosa, tudo que sempre teve medo de ser.

“Meu Deus! Eu vou ser uma vagabunda preguiçosa!?”

Sim, é isso mesmo que acabou de ler. Por isso, deixe o chão do banheiro molhado, a pia da cozinha entupida, com pratos e panelas amontoados uns sobre os outros, e até jogue as cinzas do cigarro nos vasos das plantas, tudo por um único motivo:

Porque te deu vontade de quebrar as regras!!

E você também vai deixar de fazer tudo aquilo que nunca quis fazer - mas que sempre achou ser sua obrigação – como, por exemplo, não fazer sexo com o “maridão coelhinho”.

E o melhor:

Você não vai sair para trabalhar hoje!

Telefona agora para o seu chefe e diz que está morrendo de dor na coluna, que está com muita dor de cabeça, enfim, inventa qualquer coisa, mas se tranca em casa.

E aí, telefonou para o seu chefe?

Maravilha. Agora sim você vai mandar ver na loucura!

Tire toda sua roupa, jogue tudo para bem longe, e fique só de calcinha e sutien. E não se preocupe com o barrigão ou com esse seu bronzeado “branco-mármore”, porque hoje não haverá espaço para estes tipos de encanações.

Então, agora que está quase pelada, aproveite e coloque uns CDs bem animados para tocar. Isso, pode aumentar o volume ao máximo e começar a dançar na sala, porque curtir loucura com som ambiente é uma merda... Como? Você quer saber se pode colocar um “funk proibidão”, estilo “cachorra no cio”? Claro que pode!

Vamos lá, minha filha, agora enterra bem a calcinha no rego, arrebita o “poposão” e rebola, porque agora vamos ver até onde você consegue abaixar:

“Chão! Chão! Chão, chão, chão!!”

Mas não pare por aí.

Saia pulando, se sacolejando por todos os cômodos da casa, subindo em cima dos móveis, rolando no chão, pulando na cama, enfim, fazendo de seu lar um grande palco para sua loucura!

Mas não basta só dançar, tem que botar também esta sua voz para fora, mulher! Cante bem alto!! Mesmo que não saiba as letras das canções ou tenha uma voz de taquara rachada, berre com todas as forças de seus pulmões:

"Como uma deusaaaaa...Você me mantéééééém!!!"

Está assombrada porque não consegue se imaginar nestas situações, pagando tamanho mico?

Mas qual é o problema se ninguém está vendo?

Sem contar que quanto mais você ficar sem jeito - e mesmo assim resolver encarar a parada - melhor será o desfecho do seu dia de louca.

Então, voltando ao assunto:

E aquela sua dieta de monges tibetanos? Que tal trocar esta sua dieta de refugiado africano por algo mais irresponsável (e delicioso) como um pote enorme de sorvete, com direito a cobertura de chocolate escorrendo por todos os cantos?

Uau!!! Se bobear, é capaz de você ter orgasmos múltiplos na primeira colherada!!

E não fica encucada, não, bobinha. É só por um dia. No dia seguinte você pode voltar à sua velha rotina de alfafa com ricota e gelatina diet. Mas hoje o que você vai comer é pizza!!! Obaaaaa!! E ainda por cima vai se entupir com chocolates até lambuzar a cara toda, e ainda vai lambar os dedinhos, igual uma menina sapeca.

Lembra dos tempos em que você se jogava no sofá da sala, abria bem as pernas e se acabava lambendo o potinho de pudim de chocolate? Fala a verdade, mas não era um saco quando sua mãe gritava, lá da cozinha, para você fechar as pernas, que aquilo lá não eram modos de uma mocinha se comportar?

Então, enfia o dedo dentro do potinho, enche de pudim de chocolate, mete tudo na boca e solta um gemido de prazer culinário bem prolongado “Huum!!!”. E aproveita para arreganhar bem as pernas até ficarem bem abertas, igual os ponteiros de um relógio quando marca 15:15 h.!!

Oh, coisa boa, meu Pai!

Sabe o que é isso? Oras, isso nada mais é que o gosto da liberdade!! Faz tanto tempo assim que você não se lembra mais?

Então vamos lá:

Só de calcinha e sutiã, ouvindo “funk proibidão” no último volume, com um pote de pudim de chocolate no colo, lambendo os dedos e dando um belo de um “FODA-SE” para a bagunça na sua casa.

Pensa que acabou? Que nada, ainda tem muito mais.

Há muito tempo você está com vontade de mandar aquela sua “amiga-da-onça” para o inferno (a mesma maldita dos filhos e da lista de presentes de casamento, lembra?), mas, devido você ser uma mulher de classe, de boa formação cristã, sempre sufocou esta sua vontade?

Então, aproveita e solta os cachorros!!

Telefona agora para a jagunça, e nem perca tempo gastando saliva quando ela atender:

Manda ela se fuder!!!

Vai por mim: isso dá uma aliviada na alma...

Só de imaginar a cara de espanto da infeliz do outro lado da linha, sem entender nada, vai te fazer gargalhar por anos e anos.

E por falar em gargalhar, que tal soltar a franga, liberar geral, se acabar de tanto rir? Ria da situação, deste momento de loucura, ria de quem te despreza, e ria até das merdas que fez na vida, mas se acabe na gargalhada, que é para destravar este corpo, desopilar o fígado de tantos problemas que têm carregado.

Tudo bem que nos seus dias, digamos, “normais”, você adora andar muito bem vestida, sempre perfumada, maquiada e com os cabelos bem penteados, mas que tal dar uma volta pela vizinhança só de shortinho, camiseta e descalça?

Sim, eu sei que anos e anos caminhando com saltos enormes farão com que você se sinta um peixe fora d'água andando descalça, mas quem liga?

Então, pézinhos no asfalto, já!

E quando suas vizinhas fofoqueiras te virem passando pela rua, alegre e saltitante, toda largadona, nem vão reparar no seu caminhar de pata choca. Ah, não, elas vão dizer que você está louca (o que não deixa de ser uma verdade).

Nesta hora, em vez de se importar com o que dizem, você deve caprichar ainda mais no rebolado. Então vamos lá: bundão pra direita, bundão pra esquerda...

Então, quando uma de suas vizinhas quiser saber os motivos por estar assim, digamos, tão esquisita, dê uma ajeitada básica nos cabelos, uma leve arrebitadinha na bunda, uma empinadinha nos seios, e responda com um sorriso bem sarcástico:

“É que hoje eu descobri que poucas mulheres podem vestir jeans 36 como eu. Não é máximo?”

Pronto, ganhou mais uma inimiga!

Mas neste “dia de louca” tem que ser assim:

Ganha algumas inimigas, mas não perde a chance de dar uma alfinetada!

Pois bem, mesmo que tenha sentido um frio subindo pela espinha só de imaginar fazendo todas essas “loucuras”, se você realmente tiver coragem suficiente para experimentar viver um dia totalmente livre, sem tantas responsabilidades e bloqueios, pode ser que descubra muito mais coisas sobre você, que nem milhares de sessões com seu analista poderiam revelar!

E mesmo que você ainda não tenha coragem suficiente para chutar o balde neste momento, só o fato de ter gostado tanto da ideia já demonstra o quanto tem você guardado entulhos dentro de sua alma.

E com tantos lixos guardados, é bem capaz de você ter o seu dia de louca mais cedo do que imagina.

E vai ser ótimo!

Mas quem disse que acabou?

Bem, se ainda não se soltou com o que acabou de ler, deve ser porque em algum lugar do passado, quem sabe no momento em que achou que tinha que mudar, ser uma mulher mais séria e responsável, acabou matando a menina que vivia dentro de você.

Então, que tal irmos lá buscá-la?

Mas, pra quê??

Oras, se a sua natureza sempre foi ser uma molecona, uma mulher feliz, que adorava minissaias, shortinhos curtos, e não trocava uma tarde de sol na praia ou uma balada por nada deste mundo, pra quê resolveu virar uma “jovem senhora séria”?

Por que é assim que acha que as coisas TEM QUE SER?

Peraí. Tá tudo errado!

Percebeu como toda hora o **TEM QUE**, a maldita obrigação, sempre acaba aparecendo na sua vida?

E como é que eu sei que a sua natureza nunca foi a de ser uma mulher “séria” e chata? Oras, porque se você não está feliz é porque não está em harmonia, simples assim.

Sem contar que ninguém veio ao mundo para ser responsável e se matar de trabalhar, mas para viver e ser feliz!!!

Claro, porque se você vive se mantendo para conseguir algo, no mínimo está fazendo tudo errado. Porque quem merece, quem é realmente capaz, faz com facilidade, não precisa dar o sangue!

Por isso, se algum dia perguntar aos anjos do Céu sobre o principal motivo para vivermos, eles não vão dizer que é para resgatar karmas do passado ou ralar os joelhos nas igrejas para ganhar o descanso eterno, nem para crescer espiritualmente, mas para VIVER!!

**NA LINGUA DOS
ANJOS, SINÔNIMO DE
VIDA É SER FELIZ!!**

Então viva feliz!

Viva sempre com um sorriso nos lábios, com uma esperança, com um sonho na cabeça, mas jamais deixe de levar a vida em harmonia, no alto astral.

E não se esqueça de sempre caprichar no mantra do “**Foda-se!**” quando sentir que a tristeza está batendo à sua porta, porque de tudo aquilo que vivemos e aprendemos, temos que tirar sempre o melhor, apenas o que nos faz bem.

Sim, a felicidade existe e é muito mais abundante do que você imagina.

Por isso, não me venha com estes pensamentos negativos de que é muito difícil não se estressar ou que existem tão poucos motivos para sorrir e voltar a ser aquela molecona.

Se você era feliz, você pode voltar a ser feliz, pois a alegria faz parte da sua natureza divina.

Não acredita?

Então vamos fazer uma pequena viagem no tempo, num futuro nem tão distante assim, onde você terá uma bela revelação...

Vamos lá, contagem regressiva para voltar no tempo: 3,2,1, zero...

A felicidade vem em gotinhas...

“Mas que fogo, que vontade de gritar, meu Deus!”

“Não um grito de revolta ou de desabafo, mas um grito de pura alegria”.

Mas de onde surgiu esta alegria toda?

Afinal, ontem mesmo você estava toda murchinha, de cara amarrada, achando que tudo era um tremendo saco, mas agora parece que você acordou ligada nos 220 w.!?

E como é bom sentir o ar tocando seu corpo, encantar-se com pequenos detalhes que antes você deixava passar, como o calor do sol nas primeiras horas do dia enquanto caminha em direção ao seu trabalho. Trabalho esse que antes parecia ser um pé no saco, mas que agora mal consegue provocar um único pensamento negativo.

Nossa, mas nem passou pela sua cabeça perder seu tempo lembrando da cara de fuinha do seu chefe, nem da montanha de trabalhos que terá que terminar ainda hoje.

“Oras, que se dane. Hoje eu não quero pensar em nada ruim, porque nada mais me importa além de ser feliz.”

E o mais engraçado é que você nem consegue imaginar os motivos para ter acordado assim... Oras, mas se tudo parece tão lindo e perfeito, o que importam os motivos?

E que coisa boa é esta, esta coisa, este sentimento de “gostoso” dentro do seu peito, esta sensação que parece percorrer todo seu corpo, deixando-o todo cheio energia?

Até o seu peito está mais cheio, estufado, e seu coração parece vibrar no ritmo do som que está tocando no seu MP10 (sim, estamos no futuro e ninguém mais usa MP3, só MP10).

Você vibra de alegria, pois a felicidade parece circular por suas veias, “contaminando” cada pedacinho da sua alma.

E as pessoas, então?

Que coisa estranha, mas você olha ao redor e não consegue enxergar defeitos ou qualidades em ninguém, mas apenas o que realmente são, sem julgamentos, sem medos...

E até mesmo aqueles infelizes que passam caminhando por você, de cara feia, carrancudos - talvez ofendidos por este seu ar gracioso - não conseguem afetá-la.

Lembra do som tocando no seu MP10?

Então, meu anjo, a partir deste instante sua vida é um belo e maravilhoso videoclipe. E o melhor é que você é a estrela principal, aquela que batuca nos cantos das paredes, que mexe os ombros para acompanhar a batida gostosa. E para aquele toque bem mais atrevido, você faz uma bola imensa, com o chiclete que está mascando, só para deixá-lo estourar, “ploc!”

Mas por quais motivos você está assim, deste jeito, tão feliz?

E é por coisas tão sem importância, como ficar encantada com aquele cachorrinho que te abanou o rabo, com o lindo sorriso do menininho de bochechas rosadas, que te achou tão engraçada quando estourou sua bola de chiclete.

Nossa, mas até aquela velha rabugenta, que te olhou como se você estivesse sob o efeito do “cigarrinho do capeta”, recebeu em troca uma piscadinha marota e um sorriso tão iluminado, que acabou ficando meio sem jeito por ter te julgado tão mal.

Sei lá, mas acho que depois deste seu sorriso tão lindo, acho que ela vai querer provar um pouco do tal “cigarrinho” para ver se melhora o astral...

E tudo, absolutamente tudo parece muito mais intenso, mais saboroso, como o gosto do seu suco de laranja no café da manhã, que antes parecia tão, digamos, comum?

“Peraí Será que alguém colocou alguma droga no meu suco de laranja?”

Que nada...

Lembra que ontem a noite, um pouco antes de ir para a cama dormir, quando você estava tão tristonha e desanimada, por isso perguntou para Deus sobre o que era a felicidade e por que não conseguia ser feliz?

Então, o bom Papai do Céu acabou de te mostrar que a felicidade está em todos os lugares, em cada rosto e em cada momento de sua vida, como o delicioso e crocante pãozinho com manteiga que você devorou com tanto prazer, junto com seu suco no café da manhã.

E que muitas vezes, em busca de uma felicidade suprema, você deixou de perceber que a vida está repleta de momentos felizes, que por menores que possam ser, por mais insignificantes que possam parecer, ainda assim eles devem ser chamados de felicidades.

Sim, não existe a felicidade, mas as felicidades.

Você é feliz agora e pode ser o quanto quiser.

A diferença está no que você julga tão importante assim para deixar de sorrir.

Neste caso, se não deixar de valorizar suas limitações, acredite, você será uma pessoa infeliz.

Porque a felicidade não é um todo, mas um conjunto de coisas, muitas tão pequenininhas, como as pedrinhas coloridas de um grandioso mosaico, que juntas dão um real significado de uma vida.

.....

A janela de Deus

Havia um pobre coitado, sem sorte na vida, tão pobre que mal tinha o que comer que vivia implorando a ajuda de Deus. E apesar dele implorar e gritar com todas as forças que tinha, jamais recebia nada em troca do Criador.

Depois de muito tempo vivendo assim, implorando e tentando uma salvação, ele acabou morrendo. E quando ele estava lá, no caminho para o outro lado, ele não parava de pensar na falta do seu Deus.

“Puxa vida, eu sempre fui um homem bom, nunca fiz mal nem para uma formiga, e mesmo pedindo a ajuda de Deus, eu nada consegui?”

Pois então, assim que ele chegou ao céu, correu para arrumar um encontro com o Criador. E como estava com tantas dúvidas, foi direto ao assunto:

__Por que o senhor nunca atendeu minhas orações, meu Deus?

Deus então abriu uma janela enorme, por onde podia-se ouvir os pedidos chegando da Terra, e pediu para ele dizer o que ouvia:

__Mas eu só ouço um turbilhão de vozes, murmúrios e lamentos que parecem vir de milhões de pessoas, mas por mais eu que tente, não consigo identificar o que pedem.

Foi então que atravessando aquele infindável mar choros, gritos e lamentações, surgiu como uma linda sinfonia o som de sua voz (sim, o som da sua voz, de você mesma que está lendo). E era tão lindo, tão penetrante, que sua risada encheu todo o Céu:

"Obrigada por me fazer feliz, senhor!"

Percebeu agora como chegam a Deus os seus pedidos?

E sempre foi e será para todo o sempre assim que a vida irá te dar o que você tanto precisa:

Pela alegria.

**Você receberá muito mais da vida
com um sorriso do que com
milhões de lamentações.**

Então, sorria sempre.

Sua dose diária de alegria.

Assuma um compromisso de começar o seu dia com uma piada. Pode ser lida, ouvida, ou contada, porque fazer rir também é um santo remédio contra os males da vida.

Sorria. Nem que seja a "boba que ri o tempo todo", mas não deixe de ser feliz. E quando não tiver nada para te alegrar, basta lembrar-se das loucuras que viveu, das vezes que pagou mico, enfim, divirta-se com o seu passado, mesmo que ele fique ali, bem escondidinho na sua mente, longe de todos.

Mas não basta apenas sorrir, porque o êxtase da alegria é a gargalhada.

Compre um livro de piadas e aposente de uma vez por todas aquele seu livrinho de "Sabedorias" - aquele que você escolhe qualquer página e lê uma mensagem de incentivo: "Se te jogarem pedras; construa um castelo".

De agora em diante seu livrinho só terá uma página para ler:

SEJA FELIZ!

Derrube o arrogante com um sorriso. Derreta aquele coração frio do seu chefe com um sorriso de "bom dia", porque ninguém, por pior que possa estar na vida, por mais ranheta que seja, dificilmente responderá um sorriso com uma cara feia. E mesmo que ele ainda se mostre arrogante, quem sabe assim, com este pequeno gesto, você não tenha dado à ele uma nova chance de mudar, fazer algo que há muito tempo havia se esquecido: ser gentil.

Não se deixe levar pelo elitismo de achar que comédias são para gente boba. E nada de assistir apenas àquelas rotuladas de "humor inteligente". Sim, elas também são legais, mas o bom mesmo é aquela coisa de você não conseguir controlar o riso, de rolar no chão e gargalhar até dar vontade de fazer xixi.

Cacete, mas isso sim é que é massagear a alma.

Então, corre agora e alugue os vídeos com as comédias mais chulas e ridículas possíveis. Vale assistir *"Todo Mundo em Pânico"*, *"Os Espartalhões"*, *"American Pie"*, *"Porkys"*, toda coleção de *Mel Brooks*, *Jim Carrey*, *Eddie Murphy*, enfim, tome uma dose cavalgar de besteiro.

Rir é o melhor remédio que existe!

Por isso, se você está triste, de nada adianta alimentar essa tristeza. Use o melhor antídoto, jamais aumente a dose do veneno que te faz azeda e amargurada. Aliás, aprenda a fazer graça até com as piores situações que estiver vivendo. Pode não resolver, pode não te ajudar a arrumar uma grana para pagar o aluguel atrasado, mas fará com que você passe por tudo com muito mais facilidade.

A chuva e a avenida.

Uma vez, dois colegas estavam cruzando uma avenida bem larga, quando começou a chover e eles ficaram presos no meio das duas vias, sem abrigo, com carros passando de um lado para o outro. Um deles, o mais jovem, começou a reclamar, e conforme a chuva apertava, mais ele se irritava e amaldiçoava o temporal.

O mais velho, como sabia que não tinha muito o que fazer, permaneceu calmo, e até riu da situação, porque o amigo, em seus ataques de fúria, beirava o ridículo.

Quando finalmente conseguiram atravessar a avenida, o mais jovem estava encharcado e extremamente irritado.

O mais velho estava apenas encharcado...

.....

A alegria sempre andar  junta com o otimismo - o principal ingrediente para o sucesso.

Até mesmo nos momentos em que nada der certo, quando bater aquela vontade de chorar, deixe que as lágrimas rolem, mas não permita que a angústia invada sua alma. Lembre-se que você é uma otimista, e que boa parte desta sua crença no melhor não é porque você "acha" que tudo vai se resolver, mas porque você tem certeza de que é capaz de achar uma saída.

A luz afasta as trevas.

Um homem do tipo controlador, dificilmente conseguirá viver com uma mulher alegre.

Alegria   inteligência, é o desejo de liberdade,   a grandiosa capacidade de se rebelar contra tudo que tenta control -la. Por isso que o humor pode ser escrachado, c nico, sarcástico, enfim, pode ser tudo aquilo que acaba com o orgulho de qualquer dominador...

E se algum dia um homem tentar domin -la, talvez ele acabe descobrindo que a maior piada foi ele acreditar que seria capaz de apagar sua luz.

**A ALEGRIA ATRAI A
FELICIDADE, PORQUE ELA É
COMO A LUZ QUE GUIA AS
BOAS AÇÕES EM NOSSA
DIREÇÃO.**

O bem é atraído pelo bem.

Seja com um bom dia, com um sorriso ou até mesmo com a conquista de um bom cargo na empresa, não parece que o alto astral acaba despertando um pouco da nossa generosidade?

E se você pode ser generosa a vida pode ser muito mais!

Quando encontramos um filhotinho de cachorro na rua, alegre e serelepe, com aquela língua enorme de fora, os olhos cheios de felicidade, com o rabinho abanando sem parar, não parece que algo muda dentro de nós, despertando aquela vontade de retribuir, simplesmente porque ele nos contagia com esta sua felicidade?

E já reparou que quando nos damos conta, aparecem outras pessoas, vindas de todos os cantos, com docinhos, salgadinhos e todos os tipos de mimos, que jogam sem parar para o cachorrinho, independente dele estar ou não pra lá de satisfeito?

Pois foi isso que aconteceu com um filhotinho, que alguém jogou na porta de um bar, lá na Av. Faria Lima, em São Paulo, onde as pessoas passam apressadas, mal tendo tempo para olhar para os lados, que ele virou o centro das atenções durante toda uma manhã.

Bem, isso, até que uma senhora parou o carro e o levou para sua casa, enrolado em um cobertorzinho que ela trouxe para aquecê-lo durante o caminho. E não é que mesmo assim, mesmo diante da felicidade de vê-lo salvo das ruas por uma alma caridosa, parece que sua partida deixou um pouco de vazio dentro de nós, os transeuntes, pois sabíamos que estávamos perdendo algo tão bom.

Só para ter uma ideia, até hoje, vários anos depois, não consigo deixar de me alegrar ao lembrar o seu jeitinho desajeitado balançar o rabinho.

Às vezes você recebe um presente da vida e acha que foi sorte. Mas se você prestar mais atenção, verá que sorte seria se não tivesse um sorriso tão cativante, e mesmo assim conseguisse ser feliz..

Por isso, aprenda que você pode, sim, escolher como será o seu dia e até como será o resto de a sua vida. Basta aprender a não dar tanta importância às coisas pequenas, mas que sempre te tiraram do sério, como aquele motorista que acabou de te dar uma fechada no trânsito.

E aprenda a fechar seus ouvidos para os julgamentos, sejam seus ou de terceiros, porque eles só irão atingi-la se você assim permitir. E recuse todo e qualquer sentimento que não venha do bem, como o apego, este sentimento de perda, esta angústia de sofrer pelo que já se foi, apenas compreendendo que muitas vezes as coisas mudam em nossas vidas porque elas não servem mais para nós...

Escolha ser feliz. Aceite uma partida, uma mudança, não como submissão aos fatos, mas como uma oportunidade de se renovar, de perseguir outros sonhos, porque não existe bem maior do que a liberdade de escolher.

**NINGUÉM DÁ NADA POR
PIEDADE.**

**SEMPRE EXISTE ALGO QUE
FIZEMOS PARA MERECER...**

ATÉ MESMO UMA ESMOLA.

O que você recebe é por merecimento.
O que você dá é por generosidade.

Mas até mesmo a sua generosidade é movida pelo interesse de
pagar por algo que recebeu de alguém.

O Mantra definitivo!

Mas é lógico que não me esqueci do ultimo mantra, daquele que prometi no meio do livro, lembra?

E este mantra é um presente que te dou, para que seja usado naqueles momentos em que te faltar ânimo, quando duvidar de suas capacidades. E ele será como um sol em meio às trevas de sua mente, dissipando todas as inseguranças, todos os seus medos, por maiores que sejam.

E quando invocá-lo, você sentirá um poder, uma energia que não virá dos céus, mas de dentro de sua alma. E este poder estará carregado de confiança, audácia e raiva, muita raiva!!

Confiança essa que fará com que você acredite que nada, absolutamente nada é bom demais para você. Por isso, pode desejar tudo o que quiser, principalmente a maior fatia do bolo, porque nunca mais abrirá mão de algo que tanto deseja por não se sentir merecedora!

E receberá coragem, muita coragem para enfrentar qualquer desafio, porque não te faltará a audácia necessária para voar alto, sonhar alto e ir lá longe, onde estão os seus sonhos, mesmo que tenha que bater de frente e meter as caras, tudo pelo grande prazer da conquista!

E se não der certo, se você quebrar a cara, sua maior audácia será a de se levantar, sacudir a poeira e tentar dez, cem, mil vezes, até vencer a vida pelo cansaço!!!

Sim, porque a vida pode ser vencida, acredite!

Então, nunca se esqueça de erguer a cabeça, bater no peito e desafiar o mundo:

“Bate!! Pode bater quanto quiser, porque eu vou me levantar sempre! E vou me levantar cada vez mais forte, cada vez mais atrevida, porque meu maior tesão é lutar!!!”

Sim, este mantra fará com que você sinta tanta raiva das dores causada pelas quedas, que nada, absolutamente, nada fará com que se entregue facilmente.

E sempre que sentir que o chão parece faltar sob seus pés, quando se achar a pior das pessoas na face da terra, quando o gosto do fracasso estiver em sua alma, então será o momento de fechar todas as portas para o mal.

Sim, em vez de lamentar que não vai conseguir chegar a lugar algum, que não nasceu para conseguir nada, que tudo é muito difícil de conseguir, enfim, em vez de se sacanear até os ossos, você irá levantar os olhos para os Céus e invocar este mantra:

“Eu sou foda pra caralho!!!”

Viu porque eu tinha que preparar seu espírito?

Sim, é um belo palavrão.

E não importa que você tenha ficado assim, chocada, porque a força deste mantra está exatamente na transgressão. Por isso, sinta o resultado dentro de seu peito, o choque inicial, porque tudo isso é uma pequena mostra do seu poder.

E será por meio desta maravilhosa transgressão, desta afirmação totalmente chula que você irá alimentar seu espírito com o incentivo necessário para crer verdadeiramente no seu potencial, não essa falsa fé que você tenta alimentar.

Sim, de nada adianta ficar repetindo o tempo todo que você é “filha de Deus perfeito” e que “tudo vai dar certo”, se não sentir um fogo queimando dentro de seu peito.

Afaste agora todos os bloqueios, todos os pensamentos preconceituosos, e diga com toda convicção:

“Eu sou foda pra caralho!”

“Porque eu posso apanhar, cair e me esfolar todinha, mas jamais vou me ferrar na vida, porque continuarei sempre lutando, avançando sempre em direção aos meus ideais!!”

“Para mim não existe rendição, pois nem mesmo consta esta palavra no meu dicionário, porque sou FODA PRA CARALHO!”

“E nem mesmo existe a possibilidade de desperdiçar minha energia com sofrimentos, pensamentos negativos, porque todo meu potencial está canalizado para minhas metas”.

“Sim, eu sou uma mulher ambiciosa, e amo ser como sou.”

“Amo esta paixão que me faz querer cada vez mais, porque para mim nada pode ficar estacionado, principalmente minhas conquistas, porque sou como a fonte de água que transborda, que de tanta fartura espalha meu sucesso para todos os cantos”.

“SIM, EU SOU FODA PRA CARALHO!”

Invoke este mantra sempre com muita energia, com muita vontade e empolgação. Encarne a fodona, a atrevida e extravase de vez por todas a sua raiva, para que este mantra te jogue lá para cima, para que ele alimente seu ego com toda a força que uma afirmação pode ter:

Sem meias palavras, sem enrolação, indo direto ao ponto.

Sinta o vigor, a força destas palavras ecoando dentro do seu coração, sinta a bofetada bem no meio da cara desta juíza interior que sempre fez de tudo para alimentar seus medos e inseguranças, porque a partir de agora, todas as vezes que ela tentar te jogar para baixo você vai silenciá-la repetindo este mantra.

“EU SOU FODA PRA CARALHO!”

Parece loucura demais da minha cabeça?

Então tente ficar indiferente a este mantra se for capaz.

Não dá!

É impossível ficar indiferente, porque a força dele nos acende, nos injeta ânimo, raiva construtiva, tesão, e, principalmente, o bom humor necessário para tirar qualquer um do estado de tristeza ou prostração!

E acredite e tenha fé!

Mas faça destas palavras uma certeza, porque você é muito mais do que imagina ser capaz.

Você é maravilhosa, forte e determinada. Você é corajosa e vive sempre com a certeza de que pode não ter tudo o que deseja hoje, mas que conseguirá muito mais do que sonhava quando se sentia uma pobrezinha, uma mulher sem sorte na vida, tão odiada pela cruel e maravilhosa Magali, lembra?

Mas, graças a Deus ela venceu!

Lembra que eu disse que ela sempre vencia e que não adiantava lutar contra?

Pois sua maior vitória é saber que a partir de agora você é a Magali, uma mulher que sem sombras de dúvidas é:

100% FODA PRA CARALHO!!!

**VOCÊ PRECISA ACREDITAR
EM SI O TEMPO TODO.**

E SE NÃO FOR CAPAZ, MINTA!

**MINTA ATÉ SE CONVENCER
DE QUE É VERDADE.**

Eu acredito em você...

Acredito porque você está

VIVA!

Fim

Não, este é o começo de uma nova vida...



Depois de tantos anos escrevendo para o site www.revistaandros.com.br, percebi que o que mais faltava em muitas leitoras era justamente a paixão por si próprias. Mulheres que eram capazes de amar intensamente um homem, de corpo e alma, mas que dificilmente se tratavam com o mesmo amor, a mesma devoção. Parecia até que a vida se resumia em fazer mais pelo outro, ficando apenas com as sobras. Por isso resolvi escrever este livro, que leva algumas das melhores matérias reeditadas do site, como uma forma de resgatar este amor próprio e fazer com que você entenda que de nada adianta amar o mundo se não for capaz de se colocar em primeiro lugar, entendendo que seu maior amor, sua maior responsabilidade é você!

Com este livro eu quero fazer com que aprenda a usar o “EU” com orgulho e confiança, jamais com timidez, como se fosse pecado se valorizar, falar bem de si e exaltar o que tem de melhor, porque quem admiramos merece nosso verdadeiro amor.

Ninguém ama quem é digno de pena, no máximo sente piedade.

E piedade é algo que você não precisa!

Paulo Almeida